

# INHALT

<b>EINFÜHRUNG</b>	<b>8</b>	<b>MUSKELN SIND HUNGRIGE FETTVERBRENNER</b>	<b>25</b>
<b>WAS HEISST EIGENTLICH „ALT“?</b>	<b>9</b>	<b>MEHR ENERGIE AUS DEN ZELLKRAFTWERKEN</b>	<b>26</b>
<b>RAUS AUS DEM „GIPSVERBAND“</b>	<b>10</b>	<b>FRAUEN UND MÄNNER PROFITIEREN UNTERSCHIEDLICH</b>	<b>26</b>
<b>MIT WENIG AUFWAND VIEL ERREICHEN</b>	<b>12</b>	<b>KRAFTTRAINING MACHT LAUNE</b>	<b>27</b>
<b>WIE SIE AKTIV WERDEN KÖNNEN</b>	<b>13</b>	<b>KRAFTTRAINING FÖRdert DENKVERMÖGEN UND KREATIVITÄT</b>	<b>27</b>
<b>KRAFTTRAINING KANN GANZ ANDERS SEIN</b>	<b>13</b>	<b>ÜBERZEUGUNGEN, MOTIVATION UND ZIEL</b>	<b>28</b>
<b>IHRE MUSKELN BRAUCHEN ETWAS ZU TUN – SONST ZIEHEN SIE SICH ZURÜCK</b>	<b>14</b>	<b>DIE KRAFT DER VORSTELLUNG</b>	<b>29</b>
<b>ERSTER SCHRITT: MACHEN SIE EINE BESTANDSAUFNAHME!</b>	<b>16</b>	<b>BEFREIEN SIE SICH VON NEGATIVEN ALTERSBILDERN</b>	<b>30</b>
<b>AUSWERTUNG</b>	<b>21</b>	<b>DIE KUNST DER MOTIVATION</b>	<b>32</b>
<b>VERLASSEN SIE DIE NEGATIVEN KREISLÄUFE – ERZEUGEN SIE POSITIVE!</b>	<b>22</b>	<b>GLAUBEN SIE AN IHREN ERFOLG VON SPINNWEBEN UND DRAHTSEILEN</b>	<b>32</b>
<b>ZWEITER SCHRITT: VERGEGENWÄRTIGEN SIE SICH DIE VORTEILE, DIE KRAFTTRAINING IHNEN BIETET</b>	<b>22</b>	<b>WAS KÖNNEN SIE TUN, UM IHRE MOTIVATION ZU STÄRKEN?</b>	<b>34</b>
<b>KRAFTTRAINING STÄRKT DIE MUSKULATUR UND LÄSST SIE GUT AUSSEHEN</b>	<b>23</b>	<b>WARUM UND WOFÜR</b>	<b>34</b>
<b>KRAFTTRAINING SCHÜTZT VOR VIELEN KRANKHEITEN</b>	<b>23</b>	<b>VISUALISIERUNG</b>	<b>34</b>
<b>TRAINING WIRKT IN JEDEM ALTER</b>	<b>23</b>	<b>VORSTELLUNG UND REALITÄT</b>	<b>35</b>
<b>STABILITÄT UND PROPHYLAXE</b>	<b>25</b>	<b>MOTTO</b>	<b>36</b>
		<b>VORBILDER UND MITSTREITER/INNEN</b>	<b>36</b>

<b>PRAKTISCHES TRAINING</b>	<b>38</b>	B) VARIANTE MIT STUHL – OHNE HANTELN	61
<b>KLEINE KÖRPERKUNDE</b>	<b>40</b>	6. BODY LIFT	62
WAS PASSIERT BEIM TRAINING?	40	7. UPPER SPIN	63
OPTIMAL STATT MAXIMAL: SANFTES TRAINING	41	8. KUGEL	64
AUFBAU UND AUSDAUER	41	9. BECKEN-LIFT	65
<b>VOR DEM EINSTIEG:</b>	<b>42</b>	10. RÜCKHEBEN	66
1. DER GESUNDHEITS-CHECK	42	11. DAS GROSSE U	70
2. TRAININGSPLATZ UND KLEIDUNG	42	12. RÜCKENDEHNUNG	70
3. DAS THEMA ESSEN: GUTEN ABSTAND HALTEN	42	13. A) SEITLICHES BEINHEBEN	71
4. DAS ÜBEN NACH DEN ANLEITUNGEN	42	B) VARIANTE: SEITLICHER UNTERARMSTÜTZ	72
7. HILFSMITTEL	42	14. A) KNIEBEUGE/EINBEIN-KNIEBEUGE	73
8. SPEZIELL ZUM THEMA HANTELN	43	B) VARIANTE: MIT HANTELN	73
5. DER ATEM	43	15. BEIN-LIFT (NACH VORNE)	74
6. DAS ÜBUNGSTEMPO	43	16. BEIN-LIFT (NACH HINTEN)	75
9. GENUG TRINKEN	44	17. A) FERSEN-LIFT	76
10. WARM UP & COOL DOWN	44	B) VARIANTE: FERSEN-LIFT, EINSEITIG	76
<b>WARM-UP:</b>	<b>45</b>	<b>COOL DOWN MIT DEHNEN:</b>	<b>77</b>
AUSGANGSSTELLUNG:	45	1. DEHNEN DES NACKENS	77
KLEINER AUFWÄRM-FAHRPLAN:	45	2. BRUSTDEHNUNG	79
WARUM IST AUFWÄRMEN SO WICHTIG?	50	3. UMARMUNG	79
AUFWÄRMEN HAT VIELE POSITIVE ASPEKTE:	50	4. ARM- UND SCHULTERDEHNUNG (HINTEN)	80
<b>POWER VON KOPF BIS FUSS</b>	<b>52</b>	5. RUMPFDREHEN	80
1. HÄNDE/ARME:	52	6. KNIE UMARMEN	82
2. HANTELÜBUNGEN:	53	7. ÜBERKREUZ: KNIE ZUM ELLBOGEN	82
WICHTIG FÜR ALLE ÜBUNGEN MIT HANTELN:	56	8. KATZENBUCKEL	83
3. LIEGESTÜTZ	57	9. SPREIZSITZ	84
4. LEG LIFT	59	10. DREHSITZ	85
5. A) BAUCH CRUNCH (MIT HANTEL)	60	11. HINTEREN OBERSCHENKEL DEHNEN	86
		12. HINTEREN OBERSCHENKEL UND RÜCKEN DEHNEN	87
		13. GESÄSSMUSKELN DEHNEN	88

14. OBERSCHENKELINNENSEITE DEHNEN	89
15. VORDEREN OBERSCHENKEL DEHNEN	90
16. WADEN DEHNEN	90
17. ... UND LOCKER AUSHÄNGEN	91
18. HEBEN DER FERSEN UND ZEHEN	91

## ENTSPANNUNGSPPOSITIONEN 92

19. HAKENPOSITION	92
20. RUNDUM-ENTSPANNUNG MIT KISSEN	93

## WIE VIEL, WIE INTENSIV UND WIE HÄUFIG? 94

DAUER UND HÄUFIGKEIT	94
AUF DEN PULS ACHTEN	95
FORDERN SIE SICH – ABER ÜBERFORDERN SIE SICH NICHT.	95
WORAN MERKEN SIE, DASS SIE SICH ÜBERNEHMEN?	95
WAS TUN WENN'S PLÖTZLICH WEHTUT?	96
WODURCH UNTERSCHIEDET SICH „GUTER“ VON „BÖSEM“ SCHMERZ?	96
WANN SOLLTEN SIE IHR WORKOUT ABBRECHEN?	97
WANN SOLLTEN SIE MIT DEM TRAINING AUSSETZEN?	97

## IHR PERSÖNLICHER WORKOUT 98

NACH DEM TRAINING: COOL DOWN IST EIN MUSS!	105
DAUERHAFTES DEHNEN	105
BEDENKENSWERT:	105

## WAS SIE BEI DER STANGE HÄLT 106

### NEUE GEWOHNHEITEN

#### HEIMISCH MACHEN 107

WENN NUR DER INNERE SCHWEINEHUND NICHT WÄRE ...!	107
... ABER ER LÄSST SICH AUCH ÜBERLISTEN!	107
STEIGEN SIE AUF DEM RICHTIGEN LEVEL EIN	109
SETZEN SIE SICH ETAPPENZIELE	109
BELOHNEN SIE SICH	109
BEHALTEN SIE STETS IHR ZIEL IM AUGE	110
STÄRKEN SIE IHR SELBSTVERTRAUEN	110
TRAINIEREN SIE ZU FESTEN ZEITEN	110
SETZEN SIE EINEN STARTSCHUSS DURCH WECHSELN DER KLEIDUNG	111
DAS SANDWICH-PRINZIP	112
NUTZEN SIE DIE 28-TAGE-REGEL...	113
... UND DIE HALBJAHRES-REGEL	112
B-PLAN	112
GEDULD, GEDULD ...	112
DER MENSCH IST WAS ER ISST: WIE SIE MIT EINER GESUNDEN ERNÄHRUNGSWEISE IHREN TRAININGSERFOLG UNTERSTÜTZEN KÖNNEN	114
FÜHREN SIE EIN BEWEGTES LEBEN	115
FAQ – HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN RUND UM DAS KRAFTTRAINING	116
FREUDE STATT FRONDIENTST	120

#### DANKSAGUNG 122

LITERATUREMPFEHLUNGEN	124
EMPFEHLUNGEN IM WWW	125