

Bernd Thurner und Christof Baur



BODYSHAPING MIT DEM FITNESSBAND

Das Powertraining für einen flachen Bauch,
schlanke Beine und einen knackigen Po

riva

Inhalt

IHR ZIEL – UNSER VERSPRECHEN!	7
Die drei Schlüsselfaktoren für eine schöne Figur	8
SIE SIND EINZIGARTIG!	9
Prüfen Sie Ihr Körpergewicht – der Body-Mass-Index	10
Der Körperfettanteil	12
ÜBERGEWICHT: URSACHENFORSCHUNG	14
Alles nur Veranlagung? Lasten aus der Vergangenheit	15
Der Energiehaushalt: Ergebnis unseres Bewegungs- und Essverhaltens	16
Stress und Übergewicht	18
PROBLEMFALL CELLULITE	22
Wo entsteht Cellulite?	22
Ursachen und Risikofaktoren	23
Was wirkt der Cellulite entgegen?	24
BODYSHAPING – DIE ERFOLGSSTRATEGIE	25
Misserfolgsstrategie 1: Diäten	26
Misserfolgsstrategie 2: Ein bisschen Bewegung	27
DIE ERFOLGSSTRATEGIE ZUM FETTABBAU	28
Erfolgsfaktor Bewegung	28
Erfolgsfaktor Ernährung	33
Das Geheimnis natürlich schlanker Menschen	35
Die 10 Ernährungsregeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung	36
DIE ERFOLGSSTRATEGIE ZUM MUSKELAUFBAU	38
Was können Sie erwarten?	38
Wie oft sollten Sie trainieren?	40
Wie intensiv sollten Sie trainieren?	40
Die optimale Ernährung zum Muskelaufbau	42
DIE PRAXIS DES AUSDAUERTRAININGS	44
Welches ist die richtige Sportart?	44
Die besten Trainingsmethoden	49

DIE PRAXIS DES KRAFTTRAININGS	52
Was passiert in den Muskeln?	52
TRAININGSPLAN ZUM FETTABBAU FÜR EINSTEIGER	56
TRAININGSPLAN ZUM FETTABBAU FÜR FORTGESCHRITTENE	58
TRAININGSPLAN ZUM MUSKELAUFBAU FÜR EINSTEIGER	60
TRAININGSPLAN ZUM MUSKELAUFBAU FÜR FORTGESCHRITTENE	62
MOTIVATION	64
Setzen Sie sich ein Ziel.....	64
Setzen Sie sich Zwischenziele!	64
Von der Absicht zur Gewohnheit – so werden und bleiben Sie aktiv!	65
MUSKELTRAINING MIT DEM FITNESSBAND	69
Wie belaste ich mich richtig?	70
Vermeiden Sie einseitiges Training!	70
Die wichtigsten Grundregeln für ein optimales Training mit dem Fitnessband	71
Aufwärmen nicht vergessen	72
WEGWEISER ZUR PASSENDEN ÜBUNG	73
Trainingsplanung	74
Wegweiser zu den Übungen mit Seitenangabe	75
EINGANGSTESTS: WO STEHEN SIE?	76
ÜBUNGEN FÜR DIE BAUCHMUSKULATUR	81
ÜBUNGEN FÜR DIE BEINMUSKULATUR	99
ÜBUNGEN FÜR DIE GESÄSSMUSKULATUR	117
ÜBUNGEN FÜR DIE RÜCKENMUSKULATUR	135
ÜBUNGEN FÜR DIE ARM- UND BRUSTMUSKULATUR	151
DEHNUNGSÜBUNGEN	163
Literatur	172
Die Autoren	173