

Inhalt

Über dieses Buch 7

Die ganzheitliche Erfolgsstrategie 8

Objektiv bewertet:

Das Körperfettgewicht 9

Das ideale Körperfettgewicht 10

Übergewicht als Gesundheitsrisiko 10

Der Body-Mass-Index (BMI) 10

Der Körperfettanteil 11

Stimmen die Proportionen? 12

Unveränderliche Erbanlagen 12

Fitnessquelle: Ausdauertraining 25

Schlank durch Ausdauertraining 26

Fette und Kohlenhydrate

als Energiequelle 26

Die besten Trainingsmethoden 27

Welche ist die richtige Sportart? 28

Finden Sie die richtige Belastungsintensität 29

Belastungssteuerung mittels

elektronischer Pulsuhrn 30

Herzfrequenzwerte für das Training 30

Testen Sie Ihre Ausdauer 31

Trainingsplan für Anfänger 32

Trainingsplan für Fortgeschrittene 35

Der geplante Erfolg 39

Bodystyling mit dem Stretch-Band 40

Die wirkungsvollsten Trainingsarten 40

Die vier wichtigsten Trainingsprinzipien –

der Schlüssel zum Erfolg! 41

Die ersten spür- und sichtbaren Erfolge 42

Die richtige Ernährung 13

Die gesunde Basis 14

Finger weg von Diäten 14

Macht Fett wirklich fett? 15

Kohlenhydrate – Vermeiden Sie

die Insulinfalle! 16

Eiweiß – Der natürliche Schlankmacher 17

Das 15-Punkte-System 18

Rezepte 20

Ein optimaler Wochenplan für maximalen Erfolg	43
Die ideale Übungszusammenstellung	43
Ihr persönlicher Trainingsplan	43
Muskeltraining mit dem Stretch-Band	45
Pflege und Handhabung des Stretch-Bandes	46

Übungsteil 47

- 1. Kräftigung der geraden Bauchmuskulatur 48**
- 2. Kräftigung der schrägen Bauchmuskulatur 57**
- 3. Kräftigung der queren Bauchmuskulatur 65**
- 4. Kräftigung der Brustmuskulatur 74**
- 5. Kräftigung der Oberarmvorderseite 89**
- 6. Kräftigung der Oberarmrückseite 101**
- 7. Kräftigung der Schultermuskulatur 112**
- 8. Kräftigung der Rückenmuskulatur 117**
- 9. Kräftigung der Gesäßmuskulatur 123**
- 10. Kräftigung der Beinmuskulatur 128**

Gezielter Körperaufbau 132

Ihr individueller Trainingsplan 133

Trainingsprogramm für Einsteiger 133

Trainingsprogramm für Fortgeschrittene 134

Trainingsprogramm für Könner 135

Körper und Geist 136

Erfolg und mentale Strategie 137

Die mentale Erfolgspyramide 137

Register 143

Literatur/Impressum 144