

## Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	4
Fit-Sein beginnt im Kopf.....	5
Fit-Bleiben beginnt nach dem Aufwachen.....	7
Die Übungsteile.....	10
Vor dem Aufstehen .....	10
(1) Beine-Schwenken .....	10
(2) Beine-Öffnen .....	12
(3) Einzel-Bein-Schwung .....	14
(4) Bauchlage-Beinheben.....	16
(5) Oberkörper-Heben (Bauchmuskeltraining).....	18
(6) Arme-Finger-Koordination .....	20
(7) Becken-Heben (Rückenmuskeltraining).....	22
(8) Arme-Kreuzen (Brustmuskeltraining) .....	24
(9) Beine-Heben .....	26
(10) Arme-Box-Bewegung .....	28
(11) Rücken-Rollen.....	30
Nach dem Aufstehen.....	32
(1) Bein-Schwingen-Vorwärts.....	32
(2) Balance .....	34
(3) Knie-Beugen .....	36
(4a) Arme-Beugen.....	38
(4b) Arm-Stützen (Halb-Liegestützen).....	40
(5) Rumpf beugen.....	42
(6) Gehen - Laufen .....	44
(7) Hüpfen .....	46
(8) Bein-Schwingen-Seitwärts .....	48
Isometrische Übungen .....	50
(1) All-Round .....	50
(2) Nacken/Schulter.....	51
(3) Arme/Schulter .....	52
(4) Finger/Hand .....	53
Das Training.....	54
Trainingsprogramme .....	54
Programm Minimum .....	55
Programm Standard .....	56
Programm Voll-Fit.....	57
Memos.....	58
Not-Programm .....	59
Trainingsverlauf.....	60
Anleitung für die Trainingstabelle .....	61
Und sonst?.....	62
In Schwung bleiben .....	62
Was isst du denn da?.....	63
So ist's recht (Zusammenfassung) .....	64
Die Begleitmusik.....	64