

Christof Baur/Bernd Thurner

Trainingsprogramm

Bauch Beine Po

Das Übungsbuch mit dem Dyna-Band

midena 

796.41

Inhaltsverzeichnis

Über dieses Buch 8

Was Sie erwarten können	8
Die Basis – höherer Energieverbrauch	8
Über das Muskelaufbautraining	9
Der Übungsteil	9

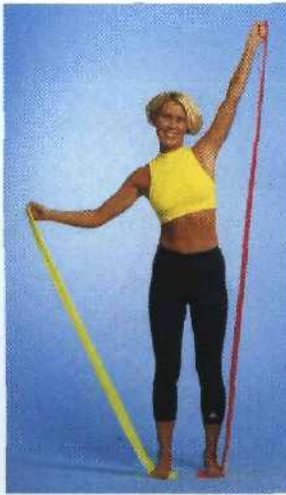
Damit die Traumfigur kein Traum bleibt 10

Wie Problemzonen entstehen	10
Unveränderliche Erbanlagen	10
Wenn die Energiebilanz nicht stimmt	10
Schlüsselfaktor Ernährung	12
Ideal- und Wohlfühlgewicht	13
Der Body-Mass-Index (BMI)	13
Übergewicht als Gesundheitsrisiko	14
Warum Diäten häufig scheitern	15
1 x 1 der guten Ernährung	16
Die wichtigsten Nährstoffe	16
Wie Sie sich ausgewogen und fettarm ernähren	17
Problemzonen gezielt entschärfen	18
So schmilzt das Fettdepot dauerhaft	19
Außerdem: Muskelaufbautraining	19
Ihre persönliche Zielsetzung entscheidet	19
Eine Strategie für den Alltag	20



Schlank und fit durch Ausdauertraining 22

Das Ausdauertraining	22
Fettstoffwechseltraining	22
Den Fettstoffwechsel ankurbeln	22



Belastung richtig dosieren	23
Testen Sie Ihre Ausdauer	24
Durchführung	25
Intensives Ausdauertraining	25
Das Leistungsplateau	26
Die besten Ausdauersportarten	26
Aerobic	27
Inline-Skating	27
Jogging	28
Radfahren	28
Schwimmen	28
Skilanglauf	28
Triathlon	29
Walking	29
Ausdauersportarten auf dem Prüfstand	29
Fangen Sie jetzt an!	31

Individuelles Training für die Bestform 32



Übung von Seite 129

Auf den Kraftreiz kommt es an	32
Kraftausdauertraining	32
Die Vor- und Nachteile des Kraftausdauertrainings	33
Muskelaufbautraining	34
Fettabbau im Schlaf	34
Grundbegriffe kurz erklärt	35
Ihr individuelles Trainingsprogramm	36
Bevor Sie mit dem Training beginnen	36
Bausteine eines sinnvollen Trainings	37
Vermeiden Sie einseitiges Training!	38
So könnte Ihre Trainingswoche aussehen	39
Schwerpunkt Fettabbau	39
Schwerpunkt Körperformung	39
Auf dem Weg zum Ziel	40

6 Inhaltsverzeichnis

So nutzen Sie Ihre mentalen Kräfte	40
Das Körperbewusstsein verbessern	42
Wegweiser zur passenden Übung	47
Mit welchen Übungen beginnen?	47
Die Übersichtstabelle	48
Muskeltraining mit dem Dyna-Band	50
Zehn Grundregeln für das Training	50
Pflege und Handhabung des Dyna-Bandes	50
Variable Trainingsbelastung	51
Auf- und Abwärmen nicht vergessen	51
Sanftes Aufwärmen	51
Aktives Aufwärmen	51
Übungen für die Bauchmuskulatur	52
Gerade Bauchmuskulatur	53
Quere Bauchmuskulatur	62
Schräge Bauchmuskulatur	63
Untere Bauchmuskulatur	67
Übungen für die Beinmuskulatur	70
Oberschenkelvorderseite	71
Innere Oberschenkelmuskulatur	79
Oberschenkelrückseite	82
Wadenmuskulatur	86
Übungen für die Gesäßmuskulatur	88
Leichte Übungen	89
Übungen für Anfänger und Fortgeschrittene	94



Übung von Seite 64



Übung von Seite 93



Übung von Seite 112

Übungen für Köner 99

Übungen für Po und Beine 103

Übungen für die Rückenmuskulatur 106

Gesamte Rückenmuskulatur 107

Obere Rückenmuskulatur 114

Untere Rückenmuskulatur 118

Seitliche Rumpfmuskulatur 119

Übungen für die Arm- und Brustmuskulatur 122

Oberarmrückseite 123

Oberarmvorderseite 126

Übungen für die Schultermuskulatur 129

Übungen für die Brustmuskulatur 131

Dehnungsübungen 134

Beinbeugemuskulatur 135

Oberschenkelstreckmuskulatur 136

Oberschenkelinnenseite 137

Drehdehnlage 138

Rückenstreckmuskulatur 139

Seitliche Rumpfmuskulatur 140

Seitliche Halsmuskulatur 141

Schulter- und Armmuskulatur 142

Über dieses Buch 143

Stichwortverzeichnis 144



Übung von Seite 141