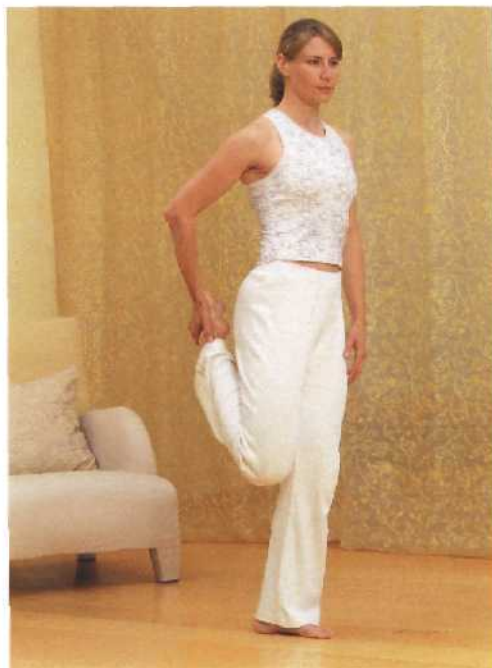


THORSTEN DARGATZ

SLOW-MOTION FITNESS



- 6 *Einleitung*
- 8 *Die Fitness-Revolution*
 - 10 *Slow-Motion-Fitness – effektiv und sicher*
 - 12 *Immer schön langsam*
- 16 *Der 10-Minuten-Fitness-Test*
 - 18 *Step-Test für die Ausdauer*
 - 20 *Beweglichkeit: Sit and reach*
 - 22 *Kraft: Liegestütze*
 - 24 *Koordination: Einbeinstand*
 - 26 *Gesamtbewertung*
- 30 *Erfolgreich von Anfang an*
- 32 *Der Slow-Motion-Effekt*
 - 34 *Wunderwerk Körper*
 - 36 *Muskeln – stark und attraktiv*
 - 38 *Gesund bis auf die Knochen*
 - 40 *Nie mehr Rückenschmerzen*
 - 42 *Das Slow-Motion-Fatburner-Geheimnis*
 - 44 *Der Slow-Motion-Anti-Aging-Effekt*
- 46 *Das Slow-Motion-Geheimnis*
 - 48 *Das 90-Sekunden-Geheimnis*
 - 50 *Das Timing zählt*
 - 52 *Play Safe – so wird das Training zum Erfolg*
 - 54 *Die richtige Atemtechnik*
 - 56 *Die Arbeitsweise der Muskulatur*
 - 58 *Das optimale Muskeltraining*
 - 60 *Besser in allen Bereichen*



62 *Home-Fitness*

- 64 *Slow-Motion-Fitness in den eigenen vier Wänden*
- 66 *Die richtige Ausrüstung*

68 *Das 12-Punkte-Slow-Motion-Programm für zu Hause: Übungen*

92 *Slow-Motion-Fitness im Studio*

- 94 *So finden Sie das richtige Gewicht*
- 95 *Die richtige Technik*

96 *Das 12-Punkte-Slow-Motion-Programm im Studio: Übungen*

- 120 *So finden Sie das richtige Studio*

124 *Die Slow-Motion-Fitness-Ernährung*

- 126 *Das Essen für Sieger*
- 128 *Die wichtigsten Ernährungstipps*

130 *Time Out – der tägliche Kampf gegen den Stress*

- 132 *In der Ruhe liegt die Kraft*
- 134 *Time Out – die besten Relax-Strategien*

136 *Was sonst noch wichtig ist*

- 138 *Gesundheits-Check*
- 140 *Ausdauertraining*