

DR. MICHAEL DESPEGHEL

High Intensity Training

zum Abnehmen

796.422

THEORIE

Ein Wort zuvor 5

SCHLANK UND FIT MIT HIT 7

Mit HIT in Bestform 8

HIT – intelligente Kombi für

Ausdauer und Kraft 9

Ran ans Fett! 14

Unsere Kraftmaschinen –
die Muskeln 18

Der Aufbau der Muskeln 19

Trainingseffekte auf den Muskel 20

HIT und optimaler

Muskelaufbau 22

Richtig trainieren 23

Das Geheimnis der Schlankheit 24

Kalorien – auch hier das A und O 25

Die Fettverbrennungsmaschinen
des Körpers 25

Die optimale Ernährung für

HI-Trainierende 32

Vollwertig essen 33

Unverzichtbar: Gemüse 33

Eiweiß – Grundstoff des
Muskelwachstums 37

Komplexe Kohlenhydrate:

Powerbrennstoff 39

Die wichtige Rolle des Fetts 41



PRAXIS

DAS TRAININGSPROGRAMM 43

Die HIT-Methode Laufen 44

Rundum gesund 45

Laufen 45

Nordic Walking 48

Alles für den Trainingserfolg 50

Die optimale Ausrüstung 51

Die beste Trainingszeit 53

Die Motivation 54

Ihr persönlicher HIT-Test 56

Die wichtigsten Faktoren 57

Ihre persönliche Belastung
beim Training 61

Ihre Trainingspläne 62

Die (Nordic) Walker 63

Die Lauf-Einsteiger 63

Die geübten Läufer 63

Trainingsplan für Walker 64

Trainingsplan für Lauf-Einsteiger 66

Trainingsplan für Geübte 68



| | |
|---|----|
| Die besten Kraft- und Dehnübungen | 70 |
| Effektives Bodentraining | 71 |
| Beine | 72 |
| Arme | 74 |
| Schultern | 76 |
| Rücken..... | 78 |
| Bauch | 80 |
| Rumpf | 82 |
| Die besten Dehnübungen für die Cool-down-Phase | 84 |

HI-REZEPTE FÜR 14 TAGE

| | |
|---|----|
| Genussvoll schlank und fit | 90 |
| Für alle gültig und doch individuell..... | 91 |
| Die Ernährung umstellen | 92 |
| Die Rezepte..... | 94 |
| Erster Tag | 94 |
| Zweiter Tag | 96 |
| Dritter Tag | 98 |

| | |
|-----------------------|-----|
| Vierter Tag | 100 |
| Fünfter Tag | 102 |
| Sechster Tag | 104 |
| Siebter Tag | 106 |
| Achter Tag..... | 108 |
| Neunter Tag | 110 |
| Zehnter Tag | 112 |
| Elfter Tag | 114 |
| Zwölfter Tag | 116 |
| Dreizehnter Tag | 118 |
| Vierzehnter Tag | 120 |

SERVICE

| | |
|----------------------------------|-----|
| Bücher, die weiterhelfen | 122 |
| Adressen, die weiterhelfen | 123 |
| Sachregister..... | 124 |
| Rezeptregister..... | 126 |
| Übungsregister..... | 126 |
| Impressum | 127 |