

Hans A. Bloss / Holger Krakowski-Roosen / Isabel Bloss

**DIE BESTEN  
WORKOUTS  
MIT GERÄTEN**

# Home Fitness



# Inhalt

Vorwort	5	Krafttraining: Home Fitness für Rücken und Figur	38
Home Fitness: stärkt die Gesundheit und verlängert das Leben	8	Wozu eigentlich Muskel- und Krafttraining?	38
Home-Fitness-Training – eine echte Alternative zum Sport draußen	8	Welche verschiedenen Kraftformen gibt es?	40
Die fünf wichtigsten Gründe für ein Home-Fitness-Training	10	Das sollten Anfänger beim Muskeltraining beachten	40
Die größten Fitness-Vorurteile sind leicht zu widerlegen	13	So ermitteln Sie die Werte für Ihre Kraftbelastung	42
Fitness & Gesundheit: zwei verschiedene Paar Schuhe	15	Warm-up und Cool-down beim Krafttraining	45
Balanced Fitness: Auf die richtige Mischung Ihrer Trainingseinheiten kommt es an	15	Home-Fitness-Training und Ernährung	46
Fitnessstraining wird mit zunehmendem Alter immer wichtiger	17	Reduzieren Sie Ihren Fettkonsum	46
Nur wer richtig anfängt, bleibt am Ball	19	Stellen Sie auf eine angepasste Ernährung um	48
Ausdauertraining: Das Herzstück Ihres Home-Fitness-Trainings	26	Ernährungstipps zur Reduzierung des Körperfetts	50
Sportmedizinische Wirkungen des Ausdauertrainings	26	Fatburning durch Bewegung	50
Die drei goldenen Trainingsregeln: Häufigkeit, Dauer und Intensität	29	Fatburning durch Ausdauertraining	51
Die Herzfrequenz – Gradmesser Ihrer Belastungsintensität	31	Fatburning durch Krafttraining	52
Herzfrequenzkontrolle während des Trainings	34	Home-Fitness-Training und Entspannung	54
Unverzichtbar auch im Ausdauersport: Warm-up und Cool-down	36	Die krankmachenden Folgen von Stress	54
		Fernöstliche Methoden: Yoga, Tai Chi und Meditation	56
		Entspannung durch harmonisierende Körperübungen: Pilates	58
		Traditionell entspannen: mit Gymnastik ohne Schwitzen	59
		Für Körper und Seele: Autogenes Training	60
		Leicht durchzuführen: Progressive Tiefmuskelentspannung	61

Home-Fitness-Geräte auf dem Prüfstand	64
Gut informiert – richtig auswählen	64
Ausdauer oder Kraft? Am besten beides!	68
Technische Grundlagen	70
<i>Trainingsprogramme</i>	75
Geräte für das Ausdauertraining	76
Geräte für das Krafttraining	90

Spezielle Trainingsziele:	
Übungen mit und ohne Gerät	98
Was Sie bei Ihrem Training beachten sollten	98
Trainingsvorschläge für Ihr Gesundheitstraining	100
Übungen für gezieltes Fatburning	103
Übungen zur Steigerung Ihrer allgemeinen sportlichen Fitness	108
Übungen für Ihr Koordinationstraining	115
Dehnen nicht vergessen	117
Fitnesstraining für Profis	119

Service	122
Trainingsprogramme	122
Adressen Home-Fitness-Geräte	138
Literatur	138
Register	140