

MARK LAUREN

MIT JOSHUA CLARK

FIT OHNE GERÄTE

**TRAINIEREN MIT DEM
EIGENEN KÖRPERGEWICHT**

riva

ULB Darmstadt



17645455

Inhalt

Vorwärts!	
Von John T. Carney Jr., Colonel USAF	7
1 Mission Erfolg: schlank, stark und selbstbewusst	8
2 Wie ich wurde, was ich bin	10
3 Warum mit dem eigenen Körpergewicht trainieren?	15
4 Warum Krafttraining? (oder warum Cardiotraining Zeitverschwendung ist)	18
5 Was ist eigentlich Fitness?	22
6 Ernährung – zurück zum Wesentlichen	24
7 Verbreitete Mythen über Krafttraining	36
8 Motivation	40
9 Intensität	44
10 Trainingsmethoden	47
11 Die Übungen	51
12 Das Programm	169
Anhang	
Übungsregister	194
Nützliche Haushaltsgegenstände	196
Die 6 wichtigsten Grundsätze für ein erfolgreiches Trainingsprogramm	199
Die wissenschaftlichen Fakten hinter dem Programm	200
Über die Autoren	203