

DR. CHRISTINE THEISS

***Ich mach dich
fit!***

***Ganz ohne Geräte
nur mit deinem Körper***

unter Mitarbeit von
Dr. Petra Thorbrietz,
Helmut Hoffmann,
Ulrich Pramann



Inhalt

Vorwort 6

Mein Weg zum Erfolg 8

Das Wunder der Muskelkraft 22

Muskeln – komplexes Zusammenspiel 28

Die Muskelgruppen des Körpers 32

Muskelketten und Muskelschlingen 34

Die Basis schaffen 36

Goldene Regeln für das Training 45

Was Bewegung im Körper bewirkt 46

Test: Wie fit bin ich? 48

Ihr Trainingsplan 58

Das Trainingsprogramm 60

Die besten Übungen für die Arme 64

Die besten Übungen für den Bauch 72

Die besten Übungen für die Beine 82

Liegestütz – der Klassiker und viele Varianten 92

Die besten Übungen für den Rücken 102

Die besten Übungen für den Po 112

Dehnen – wie geht es richtig? 122

Mein täglicher Trainingszirkel 130



Das Ernährungsprogramm 132

Nährstoffe und ihre Energie 135

Was wir von den Schlanken lernen können 145

Den Weg erfolgreich weitergehen 154

Worauf Sie noch achten können 161

Die persönlichen Trainingserfolge 164

Mein Trainingsprogramm auf einen Blick 166

Anhang 172

Register 172

Wissenschaftliche Mitarbeit/
Bildnachweis, Literatur 176

