

PROF. DR. INGO FROBÖSE

DAS FITNESS- MINIMALPROGRAMM

Kleiner Aufwand – große Wirkung

THEORIE

»Keine Zeit« gilt nicht mehr 5

RUNDUM FIT UND GESUND 7

**Fitness – viel mehr als Muskeln
und eine gute Figur** 8

Ein Leben lang fit: Geht das? 11

Bausteine der Fitness 13

Fitness fängt im Kopf an 14

Kommandozentrale Gehirn 14

Gehirntraining – am besten
mehrdimensional 16

Bewegung steigert die Fitness 22

Was gute Ausdauer bewirkt 22

Muskeln – das unterschätzte
Organsystem 25



Beweglichkeit, Koordination und
Schnelligkeit 27

**Ernährung – Treibstoff für die
Fitness** 28

Fett – zu Unrecht verurteilt 29

Eiweiß – mehr als nur der wichtigste
Körperbaustoff 32

Kohlenhydrate – Energie in jeder
Situation 34

Vitamine in welchen Mengen? 36

Trinken für die Fitness 37

**Dem Fitness-Killer Stress keine
Chance geben** 38

Stress ist nicht immer schlecht 39

Von der Belastung zur Stress-Spirale 40

Bewusst entspannen 41



PRAXIS

FIT IN ALLEN LEBENSLAGEN 45

Ausdauertraining für Ihr Herz und Ihren Kreislauf 46

Trainingspuls 47

Welches Programm für wen? 52

Treppauf, treppab zu mehr Fitness 53

Ideales Minimalprogramm für
Einsteiger: Walking 55

Zwischen Walken und Joggen:

Trotting für Mittelstufler 56

Für eilige Fortgeschrittene: kurze
und knackige Intervalle 59

Krafttraining für Ihre Muskeln 64

Zum Einstieg: Kraftausdauer für
die roten Muskelfasern 65

Kurz und knackig: mehr Kraft durch
weiße Muskelfasern 67

Gut aussehen: das Minimalprogramm
für Ästhetik 69

Top-Muskelübungen für Einsteiger 74

Top-Muskelübungen für Köhner 79

7-Minuten-Programm für ganz Eilige 84

Die Königin der Fitnessübungen 87

Essen Sie sich fit – ganz nach Geschmack 88

Das Richtige zur rechten Zeit 89

Wie viel darf's sein? 92



Praktische Genusstipps 96

Rezepte für Ihre Fitness 99

Stress, lass nach! Schnelle Entspannung 112

Atmung – Ihr natürlicher Helfer
gegen Stress 113

Progressive Muskelentspannung 115

Geschmeidige Faszien – abendliche
Entspannung 116

Fit im Büro trotz Dauersitzens 120

SERVICE

Bücher, die weiterhelfen 124

Adressen, die weiterhelfen 125

Sachregister 126

Rezeptregister 126

Impressum 127