

**Klaus-Michael Braumann
Jan Schröder**

Wie bleibe ich fit

Einfache Übungen für den Alltag

Ellert & Richter Verlag

Das sollten Sie wissen, bevor Sie mit dem Training beginnen

J **Warum Bewegung so wichtig ist**

9 Funktion der Muskeln

FEHM Muskeln brauchen Belastung

12 Gelenkprobleme

13 Weitere Funktionen der Muskulatur

14 **Zur Struktur des Buches**

14 Stellen Sie sich ihr Trainingsprogramm zusammen

14 Schwierigkeitsgrade

15 Spezielle Hinweise

16 Kräftigung und Dehnung

18 Grundpositionen

19 Musik und Atmung

Halsmuskulatur, Schulter- und Nackenmuskulatur, Brust und oberer Rücken

21 **Halsmuskulatur**

21 Steifer Hals oder Kopfschmerz durch Verspannung – das hilft!

27 **Schulter- und Nackenmuskulatur**

27 Nackenverspannung – das kann man tun!

32 **Brust und oberer Rücken**

32 Haltungsschwäche und Haltungskorrektur im oberen Rücken

33 Brustmuskulatur

38 Oberer Rücken

Arme – Bizeps, Trizeps und noch mehr

45 **Fitness und Selbstbewusstsein**

45 Training für straffe Arme

46 **Bizeps**

55 **Trizeps**

60 **Komplexe Armstreckung**

62 **Schulter-Außenrotation**

Rumpf – unterer Rücken und Bauch

- 65 **Stabilisierer und Beweger**
- 66 Lassen Sie Rückenschmerzen gar nicht erst entstehen!
- 67 **Unterer Rücken**
- 67 Haltungsschwäche und Haltungskorrektur im unteren Rücken
- 80 **Bauch**
- 80 Gesundheitliche und ästhetische Aspekte

Beine, Hüfte und Becken

- 93 **Muskeln für die Alltagsbewegung**
- 94 **Kniebeugung und Hüftstreckung – Oberschenkelrückseite**
- 106 **Abspreizen – Oberschenkelaußenseite (Abduktoren)**
- 115 **Anziehen – Oberschenkelinnenseite (Adduktoren)**
- 120 **Kniestreckung und Hüftbeugung – Oberschenkelvorderseite (Quadrizeps)**

Fußmuskeln und Wade

- 135 **Zuwendung für die Füße!**
- 136 **Fuß und Zehen**
- 146 **Wade**
- 152 **Fußheber – vorderer Unterschenkel**

Fünf Minimalprogramme für unterschiedliche Zielgruppen

- 158 **Minimalprogramm 1**
Fitness im Alltag – über den Tag verteilt
- 162 **Minimalprogramm 2**
Einsteiger
- 165 **Minimalprogramms**
Einsteiger mit Rückenproblematik
- 168 **Minimalprogramm 4**
Einsteiger 55+
- 171 **Minimalprogramm 5**
Fortgeschrittene
- 176 **Impressum**