

MARK LAUREN

MIT JOSHUA CLARK

FIT OHNE GERÄTE
für Frauen

TRAINIEREN MIT DEM EIGENEN KÖRPERGEWICHT

© des Titels »Fit ohne Geräte für Frauen« (978-3-7423-0855-9)
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

riva

INHALT

Einleitung.....	10
-----------------	----

TEIL 1 DER PERFEKTE BODY – KRÄFTIG UND SCHLANK

1 WAS HÄLT SIE VON IHREM TRAUMKÖRPER AB?	15
2 WARUM BODYWEIGHT-TRAINING IHNEN DEN KÖRPER BESCHERT, VON DEM SIE IMMER GETRÄUMT HABEN	27
3 MOTIVIERT BLEIBEN	32

TEIL 2 DAS TRAININGSPROGRAMM

4 IHR TRAININGSPLAN	43
5 SO FANGEN SIE AN	48
6 DIE BEWEGUNGSKATEGORIEN, ÜBUNGEN UND STEIGERUNGSMÖGLICHKEITEN	62
Zugübungen.....	66
Kniebeugeübungen	80
Gerade Druckübungen	94
Druckübungen im rechten Winkel.....	108
Beugeübungen	120

TEIL 3 DAS ERNÄHRUNGSPROGRAMM

7	DIE GRUNDLAGEN	133
8	LESEN SIE DIE LEBENSMITTELVERPACKUNGEN UND PLANEN SIE IHRE MAHLZEITEN	145
9	DIE ZEHN SICHERSTEN WEGE, MÖGLICHST VIEL KÖRPERFETT ZUZULEGEN	154
	Der letzte Schritt: Unabhängigkeit	158
	Danksagung	160
	Die Autoren	161