

MARK LAUREN
MIT JOSHUA CLARK

FIT OHNE GERÄTE

**TRAINIEREN MIT DEM
EIGENEN KÖRPERGEWICHT**

riva

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 |