

MARK LAUREN

**FIT OHNE
GERÄTE
ANATOMIE**

**BODYWEIGHT-TRAINING
LERNEN UND VERSTEHEN**

riva

Inhalt

Vorwort	6
Kapitel 1. Welchen Körper hätten Sie denn gern?	7
Kapitel 2. Fitness in Alltag, Sport und Beruf	10
Kapitel 3. Ich will, ich muss – ich kann das!	14
Kapitel 4. Anatomische Grundlagen: Das sollten Sie wissen . . .	17
Kapitel 5. Wer arbeitet, muss gut essen	24
Kapitel 6. Vor und nach dem Training	28
Kapitel 7. Die Übungen	33
Kapitel 8. Brust und Schultergürtel	36
Kapitel 9. Bizeps und Unterarme	100
Kapitel 10. Gesäß	118
Kapitel 11. Beine	138
Kapitel 12. Rumpf	172
Kapitel 13. Trainingsaufbau, Methodik und Intensität	216
Autoreninfo	221
Übungsübersicht	222
Muskelübersicht	224
Phasische und tonische Muskulatur	228