

Thorsten Tschirner



# MINI-WORKOUT, MAXI-WIRKUNG

## 6 Der 8-Minuten-Turbo: schnell & effektiv

- 6 Ein Fitnesskonzept, das zu Ihrem Leben passt
- 7 Topfit ohne Geräte
- 8 Achtmal profitieren

## 12 In 4 Stufen zur Bestform

- 12 Die Belastung anpassen
- 13 Stufe 1: Kraft und Klasse
- 13 Stufe 2: Starke Mitte
- 14 Stufe 3: Explosive Mischung
- 14 Stufe 4: Volle Kraft voraus

## FIT AUF DIE MINUTE

### 18 Ihre Workout-Basics

- 18 Beste Voraussetzungen
- 20 Richtig trainieren
- 23 Der Ablauf
- 24 8 Tipps für die Motivation

### 26 Der Fitness-Check

- 27 Oberkörper: Liegestütz
- 28 Bauch: Basic Crunch
- 28 Fester Stand: Kniebeuge
- 29 Koordination: Einbeinstand
- 29 Dynamik: Burpee
- 30 Und jetzt: die Siegerehrung!

# TOPFIT IN 4 STUFEN

## 34 Warm-up

- 34 High Knees
- 35 Body-Twist
- 36 Skater-Sprünge
- 37 Cardio-Balance

## 38 Cool-down

- 38 Aufgedrehter Seitschritt
- 39 Lunge-Stretch mit Rumpfdrehung

## 40 Stufe 1: Die Basis für den Erfolg

- 40 Sumo-Kniebeuge
- 41 Planke
- 42 Walking Push-up
- 43 Schwimmer
- 44 Käfer
- 45 Trizeps-Stütz
- 46 Bergsteiger
- 47 Ausfallschritt mit Drehung

## 48 Stufe 2: Qualität vor Quantität

- 48 Brücke
- 49 Around the world
- 50 Liegestütz
- 51 Lat-Rudern
- 52 Eingedrehter Seitstütz
- 53 Umgekehrtes Schulterdrücken
- 54 Burpee
- 55 Becken-Lift

## 56 Stufe 3: Intensives Workout, tolle Resultate

- 56 Einbeinige Kniebeuge
- 57 Seitstütz



- 58 Spiderman-Liegestütz
- 59 Standing Leg- & Armextension
- 60 Split-Jumps
- 61 Powerstütz
- 62 Beinscheren-Crunch
- 63 Taucher
- 64 High-Level-Burpee
- 65 Supermann

## 66 Stufe 4: High Intensity Interval Training (HIIT)

- 66 5 Top-HIITs für Ihr Trainingsziel
- 67 Das HIIT-Prinzip
- 69 HIIT-Zirkel 1: mehr Kraft und Ausdauer
- 70 HIIT-Zirkel 2: Bauch, Beine, Po
- 71 HIIT-Zirkel 3: Core-Training
- 72 HIIT-Zirkel 4: Büro-Workout
- 73 HIIT-Zirkel 5: HIIT the beach

## 74 Use it or lose it

- 74 So bleiben Sie auf Dauer fit
- 74 6 Tipps gegen Langeweile

## 76 Zum Nachschlagen

- 76 Register
- 78 Bücher und Adressen, die weiterhelfen
- 80 Impressum