



Sabine Letuwnik
Jürgen Freiwald

Fitness für Frauen

Vital · gesund · in Form

Mit Fotos von Horst Lichte

ro
ro
ro

Rowohlt

Inhalt

Einführung 9

**Was unterscheidet
Frauen von Männern? 10**

Fitness – was ist das? 13

Individuelles Training 16

Training und Figur 18

Bevor Sie anfangen 20

- Wozu brauche ich Ausdauer? 20
- So kann ich die Ausdauer trainieren 21
- Wozu brauche ich Kraft? 22
- So kann ich die Kraft trainieren 22
- Wozu brauche ich Schnelligkeit? 23

So kann ich die Schnelligkeit trainieren	23
Wozu brauche ich Koordination?	24
So kann ich die koordinativen Fähigkeiten trainieren	24
Wozu brauche ich Beweglichkeit?	25
So kann ich die Beweglichkeit trainieren	25
Wie sieht eine Übungsstunde aus?	26
Wie lange soll ich trainieren? (Trainingsumfang)	27
Wie intensiv soll ich trainieren?	28
Wie stelle ich das richtige Trainingsgewicht und die richtigen Wiederholungszahlen fest?	28
So kann ich meinen Trainingserfolg kontrollieren (Messungen)	30
Wie vermeide ich Verletzungen?	32
Und wenn doch etwas passiert – Hilfe bei Verletzungen	34

Trainingsbegleitende Maßnahmen 35

Solarien 35

Sauna 36

Das sportliche Umfeld 38

Studios 38

Geräte 40

Bekleidung 41

Die Übungen 43

Vorbereitung der Muskulatur 47 **D1–D8**

Gymnastische Übungen 57 **G1–G32**

Gymnastik zu zweit – Partnerübungen P1–P18 91

Training mit Fitnessgeräten 111

F1–F50

Übungen für Schulter, Nacken, Arme und Brust F 1 – F 19	113
Übungen für Bauch, Taille und Rücken F 20 – F 35	133
Übungen für Po, Oberschenkel und Waden F 36 – F 50	151

Trainingspläne 167

Gymnastikprogramm für Anfängerinnen	167
Gymnastikprogramm für Fortgeschrittene	168
Programm für die Gymnastik zu zweit	169
Gerätefitnessprogramm für Anfängerinnen	170
Gerätefitnessprogramm für Fortgeschrittene	171

Anhang 173

Kleines Fachwörterlexikon	174
Empfohlene Literatur	175
Die Autoren	176