



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 F1–F19 113
- Übungen für Bauch, Taille und Rücken F20–F35 133
- Übungen für Po, Oberschenkel und Waden F36–F50 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