

Gabi Fastner

50 Workouts

Morgengymnastik



riva

Fit, beweglich und
voller Energie in den Tag

© des Titels »50 Workouts – Morgengymnastik« von Gabi Fastner (ISBN Print: 978-3-7423-2410-8)
2023 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

Inhalt

4	Fit und gesund in den Tag
6	Guten Morgen!
6	Warum sollten Sie am Morgen trainieren?
8	Was ist bei den Workouts zu beachten?
9	Aufwärmen
11	Der Aufbau der Morgengymnastik-Workouts
13	Ernährung
14	Die Workouts
116	Die Übungen
118	Mobilisationsübungen
124	Herz-Kreislauf-Übungen
125	Übungen zur Kräftigung der Beine und des Gesäßes
130	Übungen zur Kräftigung des Oberkörpers
135	Dehnübungen
140	Übungen zur Entspannung
141	Koordinationsübungen
143	Übungsregister