

## Buchtipp: Ich mach dich fit

Ein Trainingskonzept, das ganz ohne Geräte auskommt: In diesem Buch werden kurze Programme vorgestellt, mit denen ganze Muskelketten trainiert werden.



Dr. Christine Theiss hat sich im Lauf ihrer Karriere eine immense Trainingserfahrung erarbeitet. Hieraus hat sie ein effizientes Trainingskonzept entwickelt, das ganz ohne Geräte auskommt – für alle, die keine Zeit oder keine Lust auf ein Fitness-Studio haben.

Nur 15 Minuten täglich reichen, um geschwächte Muskelgruppen zu stärken und den Körper wieder in eine gesunde Balance zu bringen. Mit dem speziellen Theiss-Training werden nicht einzelne Muskeln, sondern stets ganze Muskelketten trainiert.

Wie elementar wichtig die Muskulatur für unsere Gesundheit ist, wird vielfach unterschätzt. Ganz ohne Training verlieren wir Erwachsene aber jedes Jahr ein bis zwei Prozent unserer Muskelmasse und legen stattdessen Fettmasse zu.

Die Trainingsmethode wurde nach modernsten sportwissenschaftlichen Erkenntnissen entwickelt. Jede Übung ist bebildert und detailliert beschrieben. Das Buch enthält zudem einen persönlichen Test: Wie fit bin ich?

*Simone Lauber, Bibliothekarin, Bundesamt für Sport BASPO, 2532 Magglingen*

**Buch ausleihen:** Theiss, C. (2014): [Ich mach dich fit!](#) München: Zabert Sandmann

---

Quelle: ZS-Verlag



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**