

Sigrid Engelbrecht

Best Age

# POWER

Krafttraining für Körper und Geist



796.035

# INHALT

<b>EINFÜHRUNG</b>	8	<b>MUSKELN SIND HUNGRIGE FETTVERBRENNER</b>	25
<b>WAS HEISST EIGENTLICH "ALT"?</b>	9	<b>MEHR ENERGIE AUS DEN ZELLKRAFTWERKEN</b>	26
<b>RAUS AUS DEM „GIPSVERBAND“</b>	10	<b>FRAUEN UND MÄNNER PROFITIEREN UNTERSCHIEDLICH</b>	26
<b>MIT WENIG AUFWAND VIEL ERREICHEN</b>	12	<b>KRAFTTRAINING MACHT LAUNE</b>	27
<b>WIE SIE AKTIV WERDEN KÖNNEN</b>	13	<b>KRAFTTRAINING FÖRdert DENKVERMÖGEN UND KREATIVITÄT</b>	27
<b>KRAFTTRAINING KANN GANZ ANDERS SEIN</b>	13		
<b>IHRE MUSKELN BRAUCHEN ETWAS ZU TUN – SONST ZIEHEN SIE SICH ZURÜCK</b>	14		
<b>ERSTER SCHRITT: MACHEN SIE EINE BESTANDSAUFNAHME!</b>	16		
<b>AUSWERTUNG</b>	21		
<b>VERLASSEN SIE DIE NEGATIVEN KREISLÄUFE – ERZEUGEN SIE POSITIVE!</b>	22	<b>ÜBERZEUGUNGEN, MOTIVATION UND ZIEL</b>	28
<b>ZWEITER SCHRITT: VERGEGENWÄRTIGEN SIE SICH DIE VORTEILE, DIE KRAFTTRAINING IHNEN BIETET</b>	22	<b>DIE KRAFT DER VORSTELLUNG</b>	29
<b>KRAFTTRAINING STÄRKT DIE MUSKULATUR UND LÄSST SIE GUT AUSSEHEN</b>	23	<b>BEFREIEN SIE SICH VON NEGATIVEN ALTERSBILDERN</b>	30
<b>KRAFTTRAINING SCHÜTZT VOR VIELEN KRANKHEITEN</b>	23	<b>DIE KUNST DER MOTIVATION</b>	32
<b>TRAINING WIRKT IN JEDEM ALTER</b>	23	<b>GLAUBEN SIE AN IHREN ERFOLG</b>	32
<b>STABILITÄT UND PROPHYLAXE</b>	25	<b>VON SPINNWEBEN UND DRAHTSEILEN</b>	33
		<b>WAS KÖNNEN SIE TUN, UM IHRE MOTIVATION ZU STÄRKEN?</b>	34
		<b>WARUM UND WOFÜR</b>	34
		<b>VISUALISIERUNG</b>	34
		<b>VORSTELLUNG UND REALITÄT</b>	35
		<b>MOTTO</b>	36
		<b>VORBILDER UND MITSTREITER/INNEN</b>	36

<b>PRAKTISCHES TRAINING</b>	<b>38</b>	B) VARIANTE MIT STUHL – OHNE HANTELN	61
<b>KLEINE KÖRPERKUNDE</b>	<b>40</b>	6. BODY LIFT	62
<b>WAS PASSIERT BEIM TRAINING?</b>	40	7. UPPER SPIN	63
<b>OPTIMAL STATT MAXIMAL: SANFTES TRAINING</b>	41	8. KUGEL	64
<b>AUFBAU UND AUSDAUER</b>	41	9. BECKEN-LIFT	65
<b>VOR DEM EINSTIEG:</b>	<b>42</b>	10. RÜCKHEBEN	66
1. DER GESUNDHEITS-CHECK	42	11. DAS GROSSE U	70
2. TRAININGSPLATZ UND KLEIDUNG	42	12. RÜCKENDEHNUNG	70
3. DAS THEMA ESSEN: GUTEN ABSTAND HALTEN	42	13. A) SEITLICHES BEINHEBEN	71
4. DAS ÜBEN NACH DEN ANLEITUNGEN	42	B) VARIANTE: SEITLICHER UNTERARMSTÜTZ	72
7. HILFSMITTEL	42	14. A) KNIEBEUGE/EINBEIN-KNIEBEUGE	73
8. SPEZIELL ZUM THEMA HANTELN	43	B) VARIANTE: MIT HANTELN	73
5. DER ATEM	43	15. BEIN-LIFT (NACH VORNE)	74
6. DAS ÜBUNGSTEMPO	43	16. BEIN-LIFT (NACH HINTEN)	75
9. GENUG TRINKEN	44	17. A) FERSEN-LIFT	76
10. WARM UP & COOL DOWN	44	B) VARIANTE: FERSEN-LIFT, EINSEITIG	76
<b>WARM-UP:</b>	<b>45</b>	<b>COOL DOWN MIT DEHNEN:</b>	<b>77</b>
<b>AUSGANGSSTELLUNG:</b>	45	1. DEHNEN DES NACKENS	77
<b>KLEINER AUFWÄRM-FAHRPLAN:</b>	45	2. BRUSTDEHNUNG	79
<b>WARUM IST AUFWÄRMEN SO WICHTIG?</b>	50	3. UMARMUNG	79
<b>AUFWÄRMEN HAT VIELE POSITIVE ASPEKTE:</b>	50	4. ARM- UND SCHULTERDEHNUNG (HINTEN)	80
<b>POWER VON KOPF BIS FUSS</b>	<b>52</b>	5. RUMPFDREHEN	80
1. HÄNDE/ÄRME:	52	6. KNIE UMARMEN	82
2. HANTELÜBUNGEN:	53	7. ÜBERKREUZ: KNIE ZUM ELLBOGEN	82
<b>WICHTIG FÜR ALLE ÜBUNGEN MIT HANTELN:</b>	56	8. KATZENBUCKEL	83
3. LIEGESTÜTZ	57	9. SPREIZSITZ	84
4. LEG LIFT	59	10. DREHSITZ	85
5. A) BAUCH CRUNCH (MIT HANTEL)	60	11. HINTEREN ÜBERSCHENKEL DEHNEN	86
		12. HINTEREN ÜBERSCHENKEL UND RÜCKEN DEHNEN	87
		13. GESÄSSMUSKELN DEHNEN	88

14. OBERSCHENKELINNENSEITE DEHNEN	89	<b>WAS SIE BEI DER STANGE HÄLT</b>	<b>106</b>
15. VORDEREN OBERSCHENKEL DEHNEN	90	<b>NEUE GEWOHNHEITEN</b>	
16. WADEN DEHNEN	90	<b>HEIMISCH MACHEN</b>	<b>107</b>
17. ... UND LOCKER AUSHÄNGEN	91	<b>WENN NUR DER INNERE</b>	
18. HEBEN DER FERSEN UND ZEHNEN	91	<b>SCHWEINEHUND NICHT WÄRE ...!</b>	107
<b>ENTSPANNUNGSPOSITIONEN</b>	<b>92</b>	<b>... ABER ER LÄSST SICH AUCH ÜBERLISTEN!</b>	107
19. HAKENPOSITION	92	<b>STEIGEN SIE AUF DEM RICHTIGEN LEVEL EIN</b>	109
20. RUNDUM-ENTSPANNUNG MIT KISSEN	93	<b>SETZEN SIE SICH ETAPPENZIELE</b>	109
<b>WIE VIEL, WIE INTENSIV</b>		<b>BELOHNEN SIE SICH</b>	109
<b>UND WIE HÄUFIG?</b>	<b>94</b>	<b>BEHALTEN SIE STETS IHR ZIEL IM AUGE</b>	110
<b>DAUER UND HÄUFIGKEIT</b>	94	<b>STÄRKEN SIE IHR SELBSTVERTRAUEN</b>	110
<b>AUF DEN PULS ACHTEN</b>	95	<b>TRAINIEREN SIE ZU FESTEN ZEITEN</b>	110
<b>FORDERN SIE SICH –</b>		<b>SETZEN SIE EINEN STARTSCHUSS</b>	
<b>ABER ÜBERFORDERN SIE SICH NICHT.</b>	95	<b>DURCH WECHSELN DER KLEIDUNG</b>	111
<b>WORAN MERKEN SIE, DASS SIE SICH</b>		<b>DAS SANDWICH-PRINZIP</b>	112
<b>ÜBERNEHMEN?</b>	95	<b>NUTZEN SIE DIE 28-TAGE-REGEL...</b>	113
<b>WAS TUN WENN'S PLÖTZLICH WEHTÜT?</b>	96	<b>... UND DIE HALBJAHRES-REGEL</b>	112
<b>WODURCH UNTERSCHIEDET SICH „GUTER“</b>		<b>B-PLAN</b>	112
<b>VON „BÖSEM“ SCHMERZ?</b>	96	<b>GEDULD, GEDULD ...</b>	112
<b>WANN SOLLTEN SIE IHR WORKOUT ABBRECHEN?</b>	97	<b>DER MENSCH IST WAS ER ISST:</b>	
<b>WANN SOLLTEN SIE MIT DEM TRAINING</b>		<b>WIE SIE MIT EINER GESUNDEN</b>	
<b>AUSSETZEN?</b>	97	<b>ERNÄHRUNGSWEISE IHREN</b>	
<b>IHR PERSÖNLICHER WORKOUT</b>	<b>98</b>	<b>TRAININGSERFOLG UNTERSTÜTZEN KÖNNEN</b>	114
<b>NACH DEM TRAINING:</b>		<b>FÜHREN SIE EIN BEWEGTES LEBEN</b>	115
<b>COOL DOWN IST EIN MUSS!</b>	105	<b>FAQ – HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN</b>	
<b>DAUERHAFTES DEHNEN</b>	105	<b>RUND UM DAS KRAFTTRAINING</b>	116
<b>BEDENKENSWERT:</b>	105	<b>FREUDE STATT FRONDIENST</b>	120
		<b>DANKSAGUNG</b>	<b>122</b>
		<b>LITERATUREMPFEHLUNGEN</b>	124
		<b>EMPFEHLUNGEN IM WWW</b>	125