

Kazimierz Fidelus / Józef Kocjasz

Atlas der Trainings- übungen

Übungssammlung für Sportler und Trainer
mit 2093 Abbildungen und 3 Tabellen

Bartels & Wernitz

Inhalt

Einleitung	7
1 Theoretische Grundlagen der Übungsformen	8
2 Zur Einteilung der Trainingsübungen	11
2.1 Bewegungsebene und Muskelfunktion	11
2.2 Die erste Stelle der Übungskennziffer	12
2.3 Die zweite Stelle der Übungskennziffer	14
2.4 Die dritte Stelle der Übungskennziffer	15
3 Zur elektrischen Aktivität von Muskelgruppen	20
3.1 Elektrische Aktivität und Bewegungsausführung	22
3.2 Elektrische Aktivität und Bewegungsebene	24
4 Hinweise zum Konditionstraining	28
4.1 Ausgewählte Eigenschaften des menschlichen Organismus	28
4.2 Steuerungskomponenten des sportlichen Trainings	32
4.3 Zum Krafttraining	34
4.4 Zum Schnellkei­­tstraining	36
4.5 Zum Ausdauertraining	37
5 Zur Anwendung des Kennziffersystems - Beispiele	39
6 Übungsteil	41
7 Zur Arbeit an Synchrontrainingsmaschinen	153
7.1 Synchrontrainingsübungen an Einzelgeräten	156
7.2 Synchrontrainingsübungen am Multi-Trainer	173
Literatur- und Quellenverzeichnis	180