

Jürgen Freiwalcl

Fitness für Männer

Vital • Gesund • In Form

Mit Fotos von Horst Lichte

**ro
ro
ro**

Bibliothek des **SportbeiratesRoWO**ht
der fürstlichen Regierung

Inhalt

***Einführung* 8**

***Fitness - was ist das ?* 9**

Individuelles Training 11

Training, Leistungsfähigkeit und Figur 14

Bevor Sie anfangen 16

Wozu brauche ich Ausdauer? 16
So kann ich die Ausdauer trainieren 17

Wozu brauche ich Kraft? 18
So kann ich die Kraft trainieren 18

Wozu brauche ich Schnelligkeit? 19
So kann ich die Schnelligkeit trainieren 19

Wozu brauche ich Beweglichkeit? 20
So kann ich die Beweglichkeit trainieren 21

Wozu brauche ich Koordination? 22
So kann ich die koordinativen
Fähigkeiten trainieren 22

Wie vermeide ich Verletzungen? 23
Und wenn doch etwas passiert -
Hilfe bei Verletzungen 24

Wie sieht eine Trainingsstunde aus ? 25

Wie lange soll ich trainieren? 27

Wie intensiv soll ich trainieren? 27

Fitnessstest 29

Der Ausdauerstest 30

Empfehlungen für ein gezieltes Ausdauertraining 34

Der Beweglichkeitstest 36

Empfehlungen für ein gezieltes Beweglichkeitstraining 41

Der Krafttest 43

Empfehlungen für ein gezieltes Krafttraining 48

So kann ich die figürlichen

Trainingserfolge kontrollieren 48

Trainingsbegleitende Maßnahmen 49

Solarien 49

Sauna 50

Studios 51

Die Übungen 53

- AI - A4 Einstimmen und Aufwärmen 55
DI - D23 Vorbereitung der Muskulatur 61
GI - G23 Gymnastische Übungen 85
PI - P14 Gymnastik zu zweit —
Partnerübungen 109
- FI - F40 Training mit Fitnessgeräten 125-167
FI - F23 Übungen für Schulter, Nacken,
Arme und Brust 125
- F24 - F28 Übungen für Bauch, Taille und Rücken 149
F29 - F40 Übungen für Gesäß, Oberschenkel
und Waden 155

Trainingspläne 769

- Gymnastikprogramm für Anfänger 169
Gymnastikprogramm für Fortgeschrittene 170
Programm für die Gymnastik zu zweit 171
Gerätefitnessprogramm für Anfänger 171
Gerätefitnessprogramm für Fortgeschrittene 172

- Kleines Fachwörterlexikon 174
Empfohlene Literatur 175
Der Autor 176