

Klaus Zimmermann

# **Fitneß selbst programmiert**

Kräftigen - Dehnen - Entspannen

Sportverlag Berlin

# Inhalt

## Ein Wort zuvor

<b>1. Muskeltraining - Luxus oder Notwendigkeit?</b>	<b>9</b>
Wirkung auf die Muskulatur	10
Bedeutung für den Halte- und Bewegungsapparat	11
Einfluß auf den Stoffwechsel	13
Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System	13
Effekt im Nervensystem	14
<b>2. Richtiges Muskeltraining - aber wie?</b>	<b>15</b>
Dynamische kraftausdauerorientierte Muskelübungen	15
Binde- und stützgewebeschonendes Üben	16
Funktionelle Übungen	17
Vielseitiges Üben	18
Kräftigen, Dehnen und Entspannen	19
<b>3. Was ist beim Muskeltraining zu Hause zu beachten?</b>	<b>20</b>
Arztkonsultation	20
Trainingskleidung	20
Aufwärmen zu Übungsbeginn	20
Übungsausklang durch Dehnen und Entspannen	21
Auswahl der richtigen Übungen	21
Korrekte Ausführung der Übungen	22
Übungsdauer und -häufigkeit	22
Inhalt eines Übungskomplexes	22
Beachtenswertes beim Üben	23
<b>4. Die Muskulatur des Menschen</b>	<b>24</b>

<b>5. Welche Übungen sind für das Training zu Hause geeignet?</b>	<b>26</b>
Aufwärmübungen	26
Kräftigungsübungen	34
Dehnübungen	58
Entspannungs- und Entlastungsübungen	67
<b>6. Gesundheitsgefährdende Übungen</b>	<b>72</b>
Negativ-Beispiele für Muskelkräftigung	73
Negativ-Beispiele für Muskeldehnung	76
<b>7. Neben dem Muskeltraining noch Ausdauertraining?</b>	<b>79</b>
<b>8. Beispiele für Muskeltrainingsprogramme</b>	<b>80</b>
Minimalprogramm	81
Normalprogramm	82
Programme für „Problemzonen“	83
Rücken-Wirbelsäulen-Programm	88