

Norbert Rühl

Fit im Büro

durch
Muskeltraining

32 Übungskarten mit 80 Farbfotos
und zahlreichen Zeichnungen des Autors

Eine Musikkassette
Ein illustriertes Beiheft



Springer-Verlag

Berlin Heidelberg New York London Paris

Tokyo Hong Kong Barcelona Budapest

Bibliothek
der Uni

Inhalt

Allgemeine Informationen zum Muskeltraining

"Fit im Büro durch Muskeltraining" - für wen ist das gedacht?	1
Was bietet "Fit im Büro durch Muskeltraining" ?	
Was ist Muskeltraining?	2
Die vielseitigen Möglichkeiten des Muskeltrainings	
Die Auswirkungen auf den Organismus	3
Welche Konsequenzen lassen sich daraus ziehen?	
Fit sein-ja, aber...	4
Wie oft Muskeltraining?	

Tips für den Umgang mit "Fit Im Büro durch Muskeltraining"

Erläuterungen zu den Übungskarten	5
I - Mobilisation, Dehnung	
II - Kräftigung	
Erläuterungen zum Einsatz der Musikkassette	
Mobilisation - Kräftigung - Dehnung	6
Programme mit den Übungskarten	7
Wie kann man sich entspannen?	8
Progressive Muskelentspannung	9
	- Programm 1

Tips für den Alltag und Übungen auch außerhalb des Büros: zu Hause, im Verein und im Studio

Tips für den Alltag	10
Das Aufwärmen	11
Das Abwärmen (Cool-down)	11
Die Belastungsintensität	12
Differenzierung der Übungsschwierigkeiten	13
Programmtips für zu Hause und den Verein bzw. das Studio	15
Der "untrainierte Anfänger"	16
	- Programm 2
Die Steigerung der Maximalkraft	18
	- Programm 3
Die Kraftausdauer	20
	- Programm 4
Muskelaufbautraining mit Studiogeräten	22
	- Programm 5
10 Regeln	24
Literatur	25