

Jürgen Hartmann

Harold Tünnemann

DAS GROSSE BUCH DER

KRAFT

Bessere Form durch Krafttraining

Sportverlag Berlin

Inhalt

| | |
|--|------------|
| 1. Was ist „Kraft“? | 7 |
| 2. Biologische Grundlagen | 9 |
| Arten der Muskulatur | 10 |
| Formen der Skelettmuskeln | 10 |
| Aufbau des Skelettmuskels | 11 |
| Muskelfasertypen | 13 |
| Nerv-Muskel-Prozesse | 14 |
| Energetische Absicherung der Muskeltätigkeit | 17 |
| Muskelverletzungen | 18 |
| 3. Arbeitsweise, Kontraktionsform und Arbeitscharakter des Muskels | 21 |
| 4. Trainingsgeräte, Wettkampfgeräte | 25 |
| 5. Organisationsformen des Krafttrainings | 27 |
| 6. Belastungsgestaltung | 29 |
| Prinzip der Individualisierung | 30 |
| Prinzip der Superkompensation | 32 |
| Prinzip der Belastungssteigerung | 34 |
| Prinzip der Periodisierung | 36 |
| Prinzip der Bewußtheit | 37 |
| Prinzip der Belastungssteuerung | 38 |
| 7. Methoden des Krafttrainings | 41 |
| Komplexe Entwicklung der Kraftfähigkeiten | 42 |
| Entwicklung der Maximalkraft | 51 |
| Muskelquerschnittstraining | 51 |
| Innere Muskuläre Koordinationstraining | 61 |
| Kombiniertes Training | 64 |
| Entwicklung der Schnellkraft | 65 |
| Entwicklung der Ausdauerkraft | 68 |
| Extensive Intervallmethode | 68 |
| Intensive Intervallmethode | 69 |
| 8. Verfahren und Methoden des Beweglichkeitstrainings | 71 |
| 9. Ernährung des Kraftsportlers | 79 |
| Bedeutung der Kohlenhydrate | 82 |
| Bedeutung der Eiweiße | 83 |
| Bedeutung der Fette | 86 |
| Bedeutung der Vitamine | 87 |
| Bedeutung von Mineralstoffen | 88 |
| Bedeutung der Flüssigkeit | 88 |
| Ernährungspraxis des Kraftsportlers | 89 |
| Phasengerechte Ernährung | 90 |
| 10. Zielgerichtete Muskelentwicklung durch zweckmäßige Übungsauswahl und Übungsdurchführung | 93 |
| Handgelenkmuskulatur | 102 |
| Ellbogengelenkmuskulatur | 111 |
| Schultergelenkmuskulatur | 134 |
| Schultergürtelmuskulatur | 180 |
| Bauchmuskulatur | 196 |
| Rückenstreckmuskulatur | 224 |
| Halsmuskulatur | 238 |
| Hüftgelenkmuskulatur | 254 |
| Oberschenkelmuskulatur | 274 |
| Kniegelenkmuskulatur | 282 |
| Unterschenkelmuskulatur | 300 |
| Wortliste Kraftsport | 311 |
| Literatur | 317 |