

*Aktiv & gesund*

*Arno Balk*

# ***Krafttraining***

***Wirbelsäulengerechte Übungen  
an und mit Geräten***

A 079386

**FALKEN**

# Inhaltsverzeichnis

<i>Vorwort</i> _____		
<i>Krafttraining - Gesundheitstraining</i> _____	5	
<i>Trainingslehre - Grundlagen und Informationen</i> _____	6	
Was bedeutet Training?_____	6	
Arten der Kraft_____	7	
Arten der Muskularbeit .	8	
Trainingsmethoden_____	8	
Belastungsgrößen --	9	
Organisationsformen --	10	
Zirkeltraining_____	10	
Stationentraining	10	
Pyramidentraining _____	10	
Training mit maximaler Reizdauer _____	11	
Pausen zur Erholung_____	11	
<i>Sportmedizin - Grundlagen und Informationen</i> _____	12	
Allgemeine Muskellehre_____	12	
Spezielle Muskellehre_____	13	
Feinstruktur des Muskels_____	13	
Muskelkontraktion_____	13	
Leistungsfähigkeit der Muskelfasern	14	
Energistoffwechsel des Muskels_____	14	
Muskelwachstum _____	14	
Muskelkater_____	14	
<i>Gesundes Krafttraining - Hinweise vor Trainingsbeginn</i> _____	15	
Gesunde Erwärmung_____	15	
Die Bedeutung des Ergometertrainings --	15	
Die Wechselwirkung von Kräftigung und Dehnung_____	16	
Intensität_____	16	
Dauer _____	16	
Häufigkeit_____	17	
Möglichkeiten der Trainingsplanung	17	
Der Eintagesplan_____	17	
Der Zweitagesplan_____	17	
Der Dreitagesplan _____	18	
Extremes Körperstraffungstraining_____	18	
Langfristige Trainingsplanung_____	18	
Gefahren durch falsches Training_____	19	
Die Atmung_____	19	
Die korrekte Körperhaltung_____	20	
10 Regeln für das Krafttraining_____	21	
Körperpositionen und Griffvarianten	21	
<i>Krafttraining - Übungssammlung</i> _____	23	
Schultermuskulatur --	23	
Armmuskulatur_____		
Brustmuskulatur_____	29	
Rückenmuskulatur_____		
Bauchmuskulatur_____	34	
Hüftbeuge- und Gesäßmuskulatur	36	
Beinmuskulatur_____	37	
<i>Trainingsprogramme - Beispiele und Vorschläge</i> _____	42	
Für Einsteiger_____	42	
Zweitagesplan für Fortgeschrittene _____	42	
Dreitagesplan für Ehrgeizige_____	43	
Gewebestraffung_____	43	
<i>Glossar</i> _____	44	
<i>Literatur</i> _____	46	
<i>Register</i> _____	47	
<i>Bildtafeln zum Ausklappen</i>		