

Horst Stephan

# Körpergerechtes Muskeltraining

Leistungsfähiger in Freizeit, Sport und Beruf

**FALKEN**

**Wer rastet, der rostet -  
eine Binsenweisheit? \_\_\_**

**Kraft braucht jeder**

Kraft und Kräftigung _	9
Kontraktion _____	9
Formen der Kraft	9
Stärker werden _	10
Muskeltraining ist auch	
Knochentraining _____	11
Was man über die Muskulatur wissen muß _____	12
Aufbau _____	12
Form und Funktion _____	12
Arten der Kontraktion _____	13
Arbeitsweisen der Muskulatur _____	14

**Womit Sie trainieren**

Hanteln _____	15
Krafttrainingsgeräte und Maschinen _____	17
Zuggeräte _____	18

**Warm up und Cool down**

Wie steigt man richtig ein? _	22
-------------------------------	----

Die Übungen _____	24
Von der Brust bis zum Gesäß. <i>Bauchmuskulatur</i> _____	26
<i>Gesäß und unterer Rücken</i> <i>Brustmuskulatur</i> _____	32
<i>Oberer Rücken</i> _____	37
Für mehr als einen Muskel Beine und Arme _____	48
<i>Beinstrecker</i> _____	53
<i>Beinbeuger</i> _____	54
<i>Adduktoren und Abduktoren</i> <i>Die Waden</i> _____	59
<i>Schultermuskulatur</i> _____	61
<i>Armbeuger</i> _____	64
<i>Armstrecker</i> _____	68
<i>Unterarmmuskulatur</i> _____	73
Stabilisation der Wirbelsäule	77
	81
	84

**Trainingsmethoden \_**

So trainieren Sie richtig	89
Organisationsformen	90
Krafttraining für Fortgeschrittene	90
Trainingshäufigkeit _____	91
	95

**Problemzone Wirbelsäule \_\_\_**

Kleiner Exkurs in die Anatomie _	96
Wie funktioniert Wirbelsäulen- gymnastik? _____	97
	100

**Dehnen und Entspannen**

Mit Stretching kam die Dehnungswende _____	106
Wider den Reflex _____	106
Postisometrisches Dehnen	114

**Ernährung \_\_\_\_\_**

**Keine Zeit zum Training? \_\_\_**

**Register \_\_\_\_\_**

