

Hans-Jürgen Hörn / Helmut Papst/ Uschi Preuße

FITNESS BOXEN

Mit praktischem Trainingsbegleiter

COPRESS

SPORT

Inhalt

Zu diesem Buch	8
Boxen - ein Blick in die Vergangenheit	9
Boxen heute - populärer denn je	11
Fitneß - ein Überblick	12
Was bedeutet Fitneß?	12
Wie und wodurch wird man fit?	15
Bewegung und Sport	16
Anpassung an körperliche Belastung (Adaptation)	20
Die sportliche Leistungsfähigkeit	21
Was versteht man unter sportlichem Training?	22
Die Belastungskomponenten	23
Die Erholung	24
Die Trainingsprinzipien	26
Die Anpassungsphänomene	27
Die motorischen Hauptbeanspruchungs- formen (HBF)	31
Die Ausdauer	32
- Begriffserklärung	33
- Die Muskelphysiologie	34
- Trainingsziele und Trainingsmethoden	36
Die Kraft	37
- Begriffserklärungen	37
- Muskelfasertypen	39
- Der Skelettmuskel	39
- Die Wirkungen eines Krafttrainings	41

- Trainingsziele und Trainingsmethoden	42
Die Schnelligkeit	43
- Begriffserklärung	44
- Reaktions- und Aktionsschnelligkeit	44
- Trainingsziele und Trainingsmethoden	45
Die Beweglichkeit	46
- Begriffserklärungen	46
- Trainingsziele und Trainingsmethoden	47
- Statische Dehnung = Stretching	47
Die Koordination	48
- Begriffserklärungen	48
- Trainingsziele und Trainingsmethoden	50
Das Trainingsprogramm in der Praxis	52
Die Boxtechnik	52
- Die Beinarbeit	54
- Die Distanzen	55
- Die Schläge	55
- Die Schlagfolgen	59
- Die Verteidigungsmöglichkeiten	60
Tips zum Fitneß-Boxtraining	61
Das Aufwärmen	62
- Aufwärm-Übungen	63
Fitneß-Boxen - Runde 1	68
- Tip: Die Kleidung	68
- Übungen	68
Fitneß-Boxen - Runde 2	70
- Tip: Das Schuhwerk	70
- Übungen	70
Fitneß-Boxen - Runde 3	73
- Tip: Das Sprungseil	73
- Übungen	74
Fitneß-Boxen - Runde 4	76
- Tip: Das Bandagieren	76
- Übungen	77
Fitneß-Boxen - Runde 5	80
- Tip: Vielseitiges Training	80
- Übungen	80
Fitneß-Boxen - Runde 6	83
- Tip: Belastungsintensität im Training	83
- Übungen	83
Fitneß-Boxen - Runde 7	86
- Tip: Körperbewußtsein, Körperwahrnehmung	86

- Übungen	86
Fitneß-Boxen - Runde 8	89
- Tip: Richtige Technik	89
- Übungen	90
Fitneß-Boxen - Runde 9	93
- Tip: Regelmäßiges Training	93
- Übungen	94
Fitneß-Boxen - Runde 10	97
- Tip: Motivation	97
- Übungen	98
Fitneß-Boxen - Runde 11	100
- Tip: Schwitzen-Trinken- Mineralstoffe	100
- Übungen	101
Fitneß-Boxen - Runde 12	104
- Tip: Regeneration	104
- Übungen	104
Stretching	107
- Stretching-Übungen	108
Die richtige Ernährung	120
Richtig ernährt ist halb gewonnen	120
Die wichtigsten Nährstoffe	120
Anhang	123
Literaturnachweis	123

Trainingsbegleiter

Das Circuit-Training	1- 2
Beginner-Circuit	3- 4
Fortgeschrittenen-Circuit	5- 6
Profi-Circuit	7-12
Partner-Circuit	13-19
Belastungsgrößen beim Circuit-Training	20