

Thorsten Dargatz/Andrea Koch

Starke Muskeln - gesunder Körper

Das Kompaktprogramm für jedermann

Rowohlt Taschenbuch Verlag

Einführung 9

Unsere Muskeln - wie funktionieren die eigentlich? 12

Die Skelettmuskulatur 12

So arbeitet der Muskel 14

So lasse ich den Muskel wachsen 14

Der Knochen 16

Muskeln - die beste Medizin gegen Rückenschmerzen 17

Die Wirbelsäule 18

Wirbelsäule und Krankheiten 19

Muskeln machen Knochen stark 20

Die verschiedenen Kraftformen 22

Kraft - das A und O für einen gesunden Körper 22

Gesundheitsorientiertes Kraftaufbautraining 24

Was Sie beim Training beachten müssen 25

Beweglichkeit - so wichtig wie die Kraft 26

Die Dehnung der Muskulatur 26

Wichtig vorab - Muskelfunktionstests 29

Testformen 30

Krafttraining - so geht's richtig 39

Ermittlung der Maximalkraft 39

Trainingsplanung - gewusst wie 43

Was Sie sonst noch wissen müssen 46

Die Übungen 49

Bauchmuskeltraining - ein flacher
Bauch ist möglich 49

Rückenmuskeltraining - breites Kreuz,
gesunder Rücken 54

Hanteltraining - kleine Eisen, große Wirkung 59

Zugapparat - mit sanftem Zug
zu einem starken Rücken 62

Theraband - das Fitnessstudio im
Taschenformat 71

Muskelkraft für den ganzen Körper 76

Das richtige Krafttraining für jede Berufsgruppe 79

Was tun bei sitzender Tätigkeit? 80

Was tun bei stehender Tätigkeit? 89

Koordinationstraining als Muskeltraining 97

Aufbau einer Übungseinheit 106

Drei Teile 106

Intensität einer Übungseinheit 109

Trainingsbeispiel für ein Minimalprogramm 110

Trainingsbeispiel für ein Optimalprogramm 114

So finde ich das richtige Fitnessstudio 118

Trainingspläne und -kontrollen 119

Das berühmte Kleingedruckte 121

Regenerationsmaßnahmen - schnell wieder fit 123

Topfit durch Massage 123

Sauna - das besondere Erlebnis 127

Entspannung - mit Kraft in sich ruhen 130

Die Autoren 140

