

Elmar Trunz/Jürgen Freiwald
Peter Konrad

Fit durch Muskeltraining

**37 Trainingstafeln
für Kräftigung und Dehnung**

Mit Abbildungen
von Matthias Wagner

ro
ro
ro

Rowohlt

Inhalt

Vorwort 9

Einführung 13

Das D-K-D-Prinzip: Dehnen - Kräftigen - Dehnen 17

Wie funktioniert das D-K-D-Muskeltraining? 21

Dehnung 21

Kräftigung 23

Das D-K-D-Training auf einen Blick 26

Das D-K-D-Prinzip als Teil eines
komplexen Fitness-Trainings 28

Aufbau der Übungen 33

Individuelle Übungsauswahl
nach dem 3-Stufen-Modell 38

Die Übungen 39

- 1- 8 Beinmuskulatur 41**
- 9-16 Hüft- und Gesäßmuskulatur 59**
- 17-21 Bauch- und
untere Rückenmuskulatur 77**
- 11-1b Obere Rückenmuskulatur 89**
- 27-31 Brustmuskulatur 101**
- 32-37 Schulter-, Nacken-
und Armmuskulatur 113**

Was man über das Trainieren wissen sollte 127

- Beweglichkeitstraining 127
- Krafttraining 128
- 23 Tips zum Muskeltraining 132
- Mehrsatz- und Circuittraining 134

Gerätetypen 135

- Übersicht 135
- Was müssen Trainingsgeräte leisten? 138

Arbeiten mit Trainingsplänen 140

- Muskeltraining für Fitness-Einsteiger 142
- D-K-D-Muskeltraining für aktive Fitness-Sportler 144

Programme 147

- Dehnprogramm nach dem Ausdauertraining 148
- Circuit-Variationsprogramm 150
- Basis-Dehnprogramm 152

- Literaturhinweise 153
- Die Autoren 156