

***SPORT TRENDS • TRENDSPORTS***



Edgar Unger/Jürgen Rößler

# **GUIDE FITNESSGERÄTE**



Meyer & Meyer Verlag

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einleitung</b> .....	<b>7</b>
<b>1 Kräftigung</b> .....	<b>9</b>
1.1 Grundlagen des Muskeltrainings .....	9
1.2 Die gängigsten Fitnessgeräte zur Kräftigung der Muskulatur .....	12
1.2.1 Fitnessgeräte zum Training der Rückenmuskulatur .....	12
1.2.2 Fitnessgeräte zum Training der Bauchmuskulatur .....	26
1.2.3 Fitnessgeräte zum Training der Beinmuskulatur .....	41
1.2.4 Fitnessgeräte zum Training der Armmuskulatur .....	51
1.2.5 Fitnessgeräte zum Training der Schultermuskulatur .....	59
1.2.6 Fitnessgeräte zum Training der Brustmuskulatur .....	62
1.2.7 Fitnessgeräte zum Training der Gesäßmuskulatur .....	65
1.3 Zusammenfassung der wichtigsten funktionellen Voraussetzungen der Geräte zum Muskeltraining .....	70
<b>2 Ausdauer</b> .....	<b>71</b>
2.1 Grundlagen des Herz-/Kreislauf-Trainings .....	71
2.2 Trainingsziel Fettverbrennung .....	73
2.3 Die gängigsten Fitnessgeräte zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit des Herz-/Kreislauf-Systems .....	76
2.3.1 Fahrradergometer .....	76
2.3.2 Recumbent .....	78
2.3.3 Stepper .....	80
2.3.4 Laufbänder .....	83
2.3.5 Rudergeräte .....	85
2.3.6 Ellipsentrainer .....	87
2.3.7 Crossrobics .....	89
2.3.8 Climber .....	90
<b>3 Trainingsgeräte für zu Hause</b> .....	<b>91</b>
3.1 Die gängigsten Hometrainer zur Kräftigung .....	91
3.2 Die gängigsten Hometrainer zum Ausdauertraining .....	97
<b>4 Grundbegriffe des Fitnessstrainings</b> .....	<b>99</b>
4.1 Aus der Trainingslehre .....	99
4.2 Aus der Muskelkunde .....	102

<b>5</b>	<b>Rund um das Training</b> .....	<b>107</b>
5.1	Aufwärmen/Stretching/Cool down. ....	107
5.2	Ernährung .....	109
5.3	Elf goldene Regeln des Krafttrainings. ....	113
5.4	Grundsätzliches zum Aufbau eines Trainingsprogramms. ....	114
5.5	Trainingsempfehlungen für verschiedene Breitensportarten. ....	116
<b>6</b>	<b>Tipps für die Auswahl eine Fitnesscenters</b> .....	<b>119</b>
<b>7</b>	<b>Glossar</b> .....	<b>123</b>
<b>8</b>	<b>Literaturverzeichnis</b> .....	<b>131</b>