

Oliver Barteck

Fitness Manual

Fotografie:

Irmgard Eisner, Jürgen Schulzki

Mit Beiträgen von

Alex Morkramer, Knuth Kroger,

Simon Oswald, Dr. Gunnar Wöbke

Lektorat: Erika Busch-Ostermann

KÖNEMANN

Inhalt

Vorwort	
Einleitung	

Die Trainingssteuerung

Diagnose	13
Zielsetzung	25
Trainingsplanung	26
Trainingskontrolle	34

Die Trainingseinheit

Aufwärmen	38
Krafttraining - wie funktioniert es?	40
Übungskatalog: Sortierung und Aufbau	46

K1 Seitheben	50
K2 Frontheben mit Kurzhanteln	52
K3 Seitheben vorgebeugt	53
K4 Nackendrücken mit Kurzhanteln	54
K5 Nackendrücken	56
K6 Rudern aufrecht	58
K7 Schulterheben mit Kurzhanteln	59
K8 Latzug in den Nacken	60
K9 Latzug vor den Körper	62
K10 Rudern horizontal	64
K11 Rudern mit Kurzhanteln	66
K12 Bankdrücken	68
K13 Schrägbankdrücken	69
K14 Brustpresse	70
K15 Pullover	72
K16 Butterfly	74
K17 Flyings	76
K18 Langhantelcurl	77
K19 Kurzhantelcurl, sitzend	78
K20 Kurzhantelcurl, stehend	79
K21 Scottcurl	80
K22 Konzentrationscurl	81
K23 Bizepsmaschine	82
K24 Armstrecken am Seilzug	83
K25 Kurzhantel-Strecken über Kopf	84
K26 Kickback	85
K27 Bankdrücken, eng	86
K28 Dipmaschine	88
K29 Stirnpresen	89
K30 Stirnpresen mit Kurzhantel	90
K31 Unterarmbeugen mit Langhantel	92

K32 Unterarmbeugen mit Kurzhantel	94
K33 Unterarmstrecken mit Langhantel	96
K34 Unterarmstrecken mit Kurzhantel	97
K35 Bauchpressen	98
K36 Bauchpressen, schräg	99
K37 Bauchmaschine	100
K38 Taillenwender	102
K39 Beckenheben	104
K40 Rückenstreckermaschine	105
K41 Römische Liege	106
K42 Rumpfstrecken nach hinten	107
K43 Kniebeuge	108
K44 Frontalkniebeuge	110
K45 Beinpressen	112
K46 Beinstrecken	113
K47 Beinbeugen, liegend	114
K48 Beinbeugen, sitzend	115
K49 Adduktion, sitzend	116
K50 Abduktion, sitzend	117
K51 Adduktion, stehend	118
K52 Abduktion, stehend	119
K53 Hüftpendel, Gesäß	120
K54 Wadenheben	122

Gymnastische Kräftigungsübungen 124

G1 Seitenheben mit Tube	126
G2 Frontheben mit Tube	128
G3 Arme in U-Halte	130
G4 Rudern aufrecht mit Tube	131
G5 Latziehen mit Tube	132
G6 Rudern mit Tube	133
G7 Bankdrücken auf Step mit Tube	134
G8 Liegestütz	135
G9 Armbeugen mit Tube	136
G10 Armstrecken mit Tube: Kickback	137
G11 Dips	138
G12 Rückenstreckerkräftigung in Bauchlage	139
G13 Bankstellung rücklings	140
G14 Bein-Armheben diagonal in Bauchlage	141
G15 Beinpressen mit Rubberband	142
G16 Beinbeugen mit Rubberband	143
G17 Kniebeugen	144
G18 Ausfallschritt	145
G19 Beinheben in Vierfüßlerstand	146
G20 Adduktorentraining in Seitlage	147
G21 Abduktorentraining in Seitlage	148

G22 Wadenheben auf Step oder Stufe	149	M3 Drehen des Kopfes	250
G23 Partnerübung Schulter	150	M4 Katzenbuckel im Vierfüßlerstand	252
G24 Partnerübung oberer Rücken	151	M5 Beckenkippen im Stand	253
G25 Partnerübung Brust: Butterfly	152	M6 Beckenverschiebung in Rückenlage	254
G26 Partnerübung Arme	153	M7 Drehen der Hüfte	255
G27 Partnerübung Oberschenkelbeuger	154	M8 Schulterkreisen, -drehen	256
G28 Partnerübung Beinpressen	156	M9 Armpendeln	257
G29 Partnerübung Abduktion und Adduktion	157		
Ausdauertraining - wie funktioniert es?	158	Cool-Down - Der perfekte Abschluß	258
Radfahren	164	Regenerative Maßnahmen	260
Walking	172	Progressive Muskelspannung	262
Jogging	178	Sauna	264
Schwimmen	184		
Inline-Skating	192		
Skilanglauf	200		
Aerobics	206		
Cross-Cardio-Training (indoor/outdoor)	212		
/eglichkeitstraining - wie funktioniert es?	218	Gewichtsreduktion	
Übungskatalog: Sortierung und Aufbau	222	Stoffwechsel	268
S1 Kopfseitneigung	226	Energiegewinnung	271
S2 Kopfvorziehen	227	Ernährung	274
S3 Brustmuskeldehnung	228	Nahrungsbestandteile und Besonderheiten	277
S4 Trizepsdehnung	229	Zehn Regeln für eine gesunde Ernährung	288
S5 Handgelenkflexorendehnung	230	Nahrungsergänzungspräparate	292
S6 Dehnung der Rückenmuskulatur	231	Sport, Ernährung und mehr	294
S7 Rückenstreckerdehnung	232		
S8 Dehnung der Rumpfvorderseite	233		
S9 Dehnung der seitlichen Rumpfmuskulatur	234		
S10 Adduktorendehnung in Rückenlage	235		
S11 Adduktorendehnung, stehend	236		
S12 Abduktorendehnung und Dehnung der schrägen Bauchmuskulatur	237		
S13 Gesäßmuskeldehnung	238		
S14 Beinstrecker- und Hüftbeugerdehnung	239		
S17 Beinbeugerdehnung, stehend	242		
S18 Wadendehnung mit gestrecktem Bein	243		
S19 Wadendehnung mit gebeugtem Bein	244		
S20 Schienbeinmuskeldehnung	245		
bilisation	246	Anatomie	
M1 Seitneigen des Kopfes	248	Die Muskulatur des Menschen	298
M2 Zurückschieben des Kopfes	249	Das menschliche Skelett	312
		Die Gelenke	314
		Biomechanik	316
		Programme	
		Rahmenbedingungen	320
		Programmbeispiele	326
		Alternativen zum Gerätetraining	328
		Programme zu zweit	320
		Anhang	
		Kopiervorlagen	332
		Glossar	334
		Register	344
		Bibliographien	348
		Danksagung / Zu den Autoren	350
		Bildnachweis	352