

CHRISTIAN KIERDORF

KRAFTTRAINING

SCHNELLER MUSKELAUFBAU

ANATOMIE | TRAININGSLEHRE | ERNÄHRUNG | MOTIVATION

INHALT

Einführung	9
Teil 1: Training	12
Kapitel 1: Die sieben Schritte zum optimalen Trainingsplan	14
1.1 Trainingsplan erstellen	14
1.2 Schritt eins: Bestimmen Sie das Ziel	16
1.3 Die grundlegenden Krafttrainingsarten: Maximalkraft, Schnellkraft, Kraftausdauer, Hypertrophie	20
1.4 Schritt zwei: Wählen Sie die besten Übungen	34
1.5 Schritt drei: Verwandeln Sie Zeit in Muskeln	38
1.6 Schritt vier: Bauen Sie eine Beziehung auf	42
1.7 Schritt fünf: Agieren Sie mit voller Fahrt oder lieber langsam	50
1.8 Schritt sechs: Planen Sie die perfekte Trainingszeit	56
1.9 Stoffwechsel und Hormone: So wachsen Muskeln noch schneller	64
1.10 Schritt sieben: Machen Sie den Fitnessstest	68
1.11 Zusammenfassung: Die sieben Schritte zum optimalen Trainingsplan	69
Kapitel 2: Fitnessstest und Trainingspläne	70
2.1 Fitnessstest	71
2.2 Liste mit Codes und zugehörigen Trainingsplänen	80
2.3 Trainingspläne	82
2.4 Trainingspläne für Anfänger	83
2.5 Trainingspläne für Fortgeschrittene	87
2.6 Trainingspläne für Leistungssportler und Topathleten	99
Teil 2: Motivation	120
Kapitel 3: Motivation im Krafttraining	122
3.1 Das Training der Profis	123
3.2 Das Funktionsprinzip auf neuronaler Ebene	123

KRAFTTRAINING – SCHNELLER MUSKELAUFBAU

3.3	Wie Sie dauerhaft motiviert bleiben	125
3.4	Wirkung auf das Unterbewusstsein	127
3.5	Motivationstechniken	128
3.6	Wirkung der Übungen auf die Motivation	129
3.7	Motivation fördern	132
3.8	Neugier ist das Warm-up des mentalen Trainings	133
3.9	Die Sinnesmodalitäten	134
3.10	Training der Sinnesmodalitäten	137
3.11	Ihre besondere Fähigkeit	140
Kapitel 4: Motivationsübungen		142
4.1	Motivationsübung 1 – Entfachen Sie die Lust	143
4.2	Motivationsübung 2 – Bleiben Sie sich selbst treu	146
4.3	Motivationsübung 3 – Teilen Sie das Meer	155
4.4	Motivationsübung 4 – Planen Sie den perfekten Trainingstag	165
4.5	Motivationsübung 5 – Kontrollieren Sie Ihre Emotionen	179
4.6	Motivationsübung 6 – Nutzen Sie Ihre Umgebung	192
4.7	Motivationsübung 7 – Übernehmen Sie Verantwortung	198
4.8	Zusammenfassung: Motivation im Krafttraining	204
Teil 3: Ernährung		206
Kapitel 5: Muskeln ohne Pulver.....		208
5.1	Wieso ist die Ernährung wichtig beim Krafttraining?	209
5.2	Einen guten Ernährungsplan erstellen	211
5.2.1	Schritt eins: Bestimmen Sie das Ziel	212
5.2.2	Schritt zwei: Wählen Sie die Methode	218
	Exkurs Ernährungsgrundlagen:	
	Kohlenhydrate, Fette, Proteine, Kolorien und Vitamine	226
5.2.3	Schritt drei: Rechnen Sie mit Tennisbällen	278
5.2.4	Schritt vier: Belohnen Sie sich regelmäßig	283
5.2.5	Schritt fünf: Schauen Sie, wann und wo Sie essen	286
5.2.6	Schritt sechs: Bleiben Sie natürlich	295
5.2.7	Schritt sieben: Machen Sie die Ernährungsanalyse	299
5.3	Zusammenfassung: Muskeln ohne Pulver	301

Kapitel 6: Ernährungsanalyse und Ernährungspläne	302
Teil 4: Übungen	322
Kapitel 7: Technikgrundlagen	324
7.1 Beckenbewegungen	325
7.2 Volkskrankheit Hohlkreuz	328
7.2.1 Übungen	330
7.3 Knie-Fuß-Einstellungen	334
7.3.1 Übungen	339
7.4 Art der Muskelarbeit – konzentrisch und exzentrisch; dynamisch und statisch	340
7.5 Atmung	341
7.6 Griffhaltungen	343
7.7 Schwung	345
Kapitel 8: Kraftübungen, Fehlerkorrekturen und Anatomie	346
8.1 Grundübungen	348
8.2 Funktionale Übungen	372
8.3 Klassische Übungen	394
Teil 5: Bonus	414
Kapitel 9: Die letzten Geheimnisse im Muskelaufbau	416
9.1 Erholung ist Muskelzuwachs	417
9.2 Schlafen wie die Profis	417
9.3 Negativbotschafter	419
9.4 Aufwärmen	421
9.5 Weniger Muskelkater	423
Anhang.....	426
Häufig gestellte Fragen	426
Literaturverzeichnis	429
Register	441
Bildnachweis	451