



GERHARD SCHNITZLER

Asymmetrisches Krafttraining

Das Praxis-Handbuch

blv



INHALT

Vorwort	6		
THEORETISCHE GRUNDLAGEN	9	ASYMMETRISCHE ÜBUNGEN	37
Die Asymmetrie des Lebens	10	Übungshinweise	38
Asymmetrisches Krafttraining	13	Bizeps	39
Die Vorteile des asymmetrischen Krafttrainings	16	Trizeps	42
Für wen ist asymmetrisches Krafttraining geeignet?	18	Schultern	45
Anatomische Grundlagen	20	Oberer Rücken	54
Die menschliche Bewegung	20	Brust	64
Tiefensensibilität – propriozeptive Wahrnehmung	21	Bauch	75
Die Rumpfmuskulatur	23	Unterer Rücken	83
Das Zusammenspiel von Körper- und Systemschwerpunkt	28	Beine	93
Trainingsequipment	30	Ganzkörperübungen	100
Trainingstipps	32		



WORKOUTS

111

Trainingspläne 112

- Vielfältige Trainingsprogramme 112
- Sportartergänzende Workouts 112

Workout Anfänger zu Hause 113

Workout Anfänger im Studio 114

Workout Fortgeschrittene zu Hause 115

Workout Fortgeschrittene im Studio 116

Circuit-Training Workout 1 + 2 117

Circuit-Training Workout 3 + 4 118

Circuit-Training Workout 5 + 6 119

Workout Fußball 120

Workout Handball 121

Workout Basketball 121

Workout Volleyball 122

Workout Joggen/Laufen 122

Workout Radfahren 123

Workout Tennis 123

Workout Skifahren 124

Workout Golf 124

Übungsverzeichnis 125

Stichwortverzeichnis 126

Verwendete und empfehlenswerte
Literatur 126