

Inhalt

Allgemeine Informationen zum Muskeltraining

"Fit im Büro durch Muskeltraining" - für wen ist das gedacht?	1
Was bietet "Fit im Büro durch Muskeltraining" ?	
Was ist Muskeltraining?	2
Die vielseitigen Möglichkeiten des Muskeltrainings	
Die Auswirkungen auf den Organismus	3
Welche Konsequenzen lassen sich daraus ziehen?	
Fit sein - ja, aber...	4
Wie oft Muskeltraining?	

Tips für den Umgang mit "Fit im Büro durch Muskeltraining"

Erläuterungen zu den Übungskarten	5
I - Mobilisation, Dehnung	
II - Kräftigung	
Erläuterungen zum Einsatz der Musikkassette	
Mobilisation - Kräftigung - Dehnung	6
Programme mit den Übungskarten	7
Wie kann man sich entspannen?	8
Progressive Muskelentspannung	9
- Programm 1	

Tips für den Alltag und Übungen auch außerhalb des Büros: zu Hause, im Verein und im Studio

Tips für den Alltag	10
Das Aufwärmen	11
Das Abwärmen (Cool-down)	11
Die Belastungsintensität	12
Differenzierung der Übungsschwierigkeiten	13
Programmtips für zu Hause und den Verein bzw. das Studio	15
Der "untrainierte Anfänger"	16
Die Steigerung der Maximalkraft	18
Die Kraftausdauer	20
Muskelaufbautraining mit Studiogeräten	22
10 Regeln	24
Literatur	25