

Inhalt

Anatomie und Physiologie	7
I Der passive Bewegungsapparat	7
Die Knochen	7
Die Gelenke	8
I Der aktive Bewegungsapparat	10
Die Muskeln	10
I Funktionsweisen der Muskulatur	13
Die Kontraktion	13
Der Muskeltonus	14
Die Energiebereitstellung	14
Muskelkater	16
I Diese Muskeln können trainiert werden	17
Muskeln am Oberkörper	17
Muskeln am Unterkörper	18
Die wichtigsten Muskeln	18
I Die motorischen Fähigkeiten	23
Kraft	23
Ausdauer	24
Schnelligkeit	24
Beweglichkeit	24
Koordination	25
Grundlagen des Trainings	26
I Trainingsziele	26
Funktionelle Gymnastik	26
Persönliche Eignung	28
I Trainingswirkungen	29
Fettreduktion	29
Muskelaufbau	30
Körperstraffung	31

■ Die Trainingsmethoden	31
Grundlagentraining	32
Spezielles Training	32
Dauermethode und Intervallmethode	33
■ Die wichtigsten Trainingsmerkmale	33
Belastung und Erholung	33
Der wirksame Belastungsreiz	34
Wiederholungen und Sätze	35
Pulskontrolle	36
Richtiges Atmen	37
Trainingsregeln	38
■ Der Aufbau von Trainingseinheiten	38
Die einzelne Trainingsstunde	38
Längerfristige Trainingsplanung	40
Die Motivation	41
Perfekte Fitness-Gymnastik	43
■ Ein Wort vorab	43
Richtige Ausstattung	43
Systematik des praktischen Teils	44
■ Aufwärmen	46
■ Das Körpertraining	53
Schultern, Brust und Arme	54
Bauch, Seite und Rücken	61
Gesäß, Oberschenkel und Waden	70
Übungen mit Handgeräten	78
■ Stretching	94
■ Entspannung	105
Trainingspläne	113
Für Einsteiger	113
Für Fortgeschrittene	117
Für Erfahrene	122
Anhang	127
Literaturhinweise	127
Herstellernachweis	128