

INHALTSVERZEICHNIS

<i>Vorwort von Renzo Gracie</i>	7
TEIL I MIXED MARTIAL ARTS	
1 Haben Sie das Zeug dazu, ein Warrior zu sein?	11
2 Die Entwicklung der Mixed Martial Arts.....	12
3 MMA Basics	16
4 So benutzen Sie dieses Buch	23
TEIL II DIE ANATOMIE DES WARRIORs	
5 Die innere Einstellung	29
6 Das Warm-up für Warrior	39
7 Warrior-Training für Hals und Nacken.....	67
8 Warrior-Training für Brust und Schultern	81
9 Warrior-Training für Arme und Hände	101
10 Warrior-Training für den Rücken.....	113
11 Warrior-Training für den Bauch	131
12 Konditionstraining für Warrior	157
13 Warrior-Training für die Hüften	187
14 Warrior-Training für Gesäß und Quadrizeps	195
15 Warrior-Training für die hintere Oberschenkelmuskulatur.....	209
16 Warrior-Training für Füße und Sprunggelenke	217
17 Warrior-Training für Beweglichkeit.....	225
TEIL III WARRIOR-PROGRAMME	
18 Warrior-Strategien zum Gewichtmachen.....	239
19 Warrior-Strategien für eine sportgerechte Ernährung.....	249
20 Warrior-Strategien bei Verletzungen	261
21 Warrior-Workouts	267
<i>Über den Autor</i>	287
<i>Danksagung</i>	289
<i>Bildnachweis</i>	290