

# 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
---------------------------	-----