

# Inhaltsverzeichnis

<b>Geleitwort der Professoren Israel und Lappa .....</b>	7
<b>Einleitung .....</b>	9
<b>Vorwort zur 2. Auflage .....</b>	11
<b>Danksagung .....</b>	13
<b>1 Streß und Haltung .....</b>	15
1.1 Haltungsverfall durch Streß	
1.2 Typologie des Streß .....	16
<b>2 Die physiologische Haltung .....</b>	18
<b>3 Belastungen bei Haltungfehlern unter Belastung .....</b>	19
3.1 Die größte und geringste Kraftleistung bei Beugung .....	20
<b>4 Die Haltung am Gerät (und Lotverlauf) und deren Bedeutung .....</b>	21
4.1 Die Rückenzugmaschine – Latziehen Frontal .....	21
4.2 Die Hackenschmidtmaschine im Vergleich zur Bein presse für den Quatrizeps .....	21
4.3 Die Adduktorenmaschine und Gesäßtraining .....	23
4.4 Der Beinstrecker für die Quatrizeps – Nachteil .....	23
<b>5 Die Beugung und Streckung auf dem Cybexgerät - Isokinetisches Training .....</b>	25
5.1 Obere Extremität .....	26
5.2 Optimale Belastung der Lendenwirbelsäule beim Trainieren .....	27
<b>6 Physiologische Eigenschaften eines Muskels .....</b>	29
6.1 Die Muskelhärte und ihre physiologische Bedeutung .....	32
6.2 Das Aufwärmen und „Wichtigkeit“ für die Gelenkstrukturen .....	34
6.3 Aufwärmen und Dehnen, Stretching, Abwärmen .....	35
<b>7 Definitionen und Trainingsmethoden des Muskeltrainings in seinen verschiedenen Formen .....</b>	37
7.1 Die Maximalkraft .....	38
7.2 Die Kraftausdauer .....	39
7.3 Das Muskelaufbau-Hypertrophietraining .....	40
7.4 Die Schnellkraft .....	42
<b>8 Der Haltungfehler – der Haltungsschaden .....</b>	45
8.1 Belastungsstufen der Wirbelsäule plus Folgen für die Bandscheibe .....	46
8.2 Muskeltraining des Haltungfehlers .....	52
8.3 Die funktionelle Beweglichkeitsgymnastik (FBG) als Aufwärmprogramm .....	56

<b>9</b>	<b>Der Totalrundrücken</b>	58
A	Methoden der Rückenschule und Krankengymnastik zur Kräftigung der schwachen Muskelgruppen des Totalrundrückens	59
B	Muskeltraining des Totalrundrückens	67
C	FBG-Übungen	81
<b>10</b>	<b>Der Hohlrücken</b>	83
A	Methoden der Rückenschule zur Kräftigung der schwachen Muskelgruppen des Hohlrückens	85
B	Muskeltraining des Hohlrückens	92
C	FBG-Übungen	104
<b>11</b>	<b>Der Hohlrandrücken</b>	107
A	Kräftigung der Bauchmuskeln in Rückenlage	109
B	Muskeltraining des Hohlrandrückens	115
C	FBG-Übungen	124
<b>12</b>	<b>Der Flachrücken</b>	127
A	Methoden der Rückenschule zur Linderung des Flachrückens	129
B	Muskeltraining des Flachrückens	131
C	Übungen auf dem Ball	132
<b>13</b>	<b>Die Skoliose</b>	138
A	Methoden der Rückenschule zur Linderung der Skoliose	146
B	Muskeltraining für die Skoliose	153
C	FBG-Übungen	161
D	Der Funktionszirkel	163
<b>14</b>	<b>Cool Down-Abwärmnen nach Stretchingart</b>	164
<b>15</b>	<b>Ganganalyse + Haltungsfehler (Übertragung)</b>	172
<b>16</b>	<b>Gesundheitsprogramm und Ziel – Optimal und Minimal</b>	174
<b>17</b>	<b>Methoden des Muskeltrainings</b>	179
<b>18</b>	<b>Trainingsplanung, Trainingsziel</b>	182
<b>19</b>	<b>Trainingsplanung eines Muskeltrainings unter Berücksichtigung der allgemeinen Ausdauer-Wochengestaltung</b>	185
<b>20</b>	<b>Fitneßprogramm (Fortgeschrittene)</b>	186
<b>21</b>	<b>Fitneßprogramm (Anfänger)</b>	187
<b>22</b>	<b>Programm-Minimum</b>	188
<b>23</b>	<b>Symptome der Überlastung (Übertraining)</b>	190
<b>24</b>	<b>Die Bedeutung der Ernährung im Sport in Training und Nährstoffbedarf</b>	193
<b>25</b>	<b>Glossar</b>	211
<b>26</b>	<b>Literaturhinweise</b>	217