

Inhalt

I. Grundlagen des Trainings	4
1. Wissenswertes zum Training	5
2. Körperstellung	9
3. Muskelkunde	13
4. Trainingsausrüstung	15
II. Mobilisieren, Dehnen und Erholen	18
1. Grundlagen	19
2. Mobilisieren	20
3. Dehnen	23
4. Massage mit der Hartschaumrolle	35
5. Entspannungstechnik	41
III. Krafttraining	43
1. Zur Trainingsmethodik	44
2. Übungen für den Bauch und den Rücken	49
3. Ergänzende Übungen für den Oberkörper	74
4. Ergänzende Übungen für die Beine und das Gesäß	86
IV. Trainingspläne und Workouts	92
1. Trainingsplanung	93
2. Trainingszyklen	95
3. Aufbau eines Workouts	99
4. Ausgewählte Workouts	101
Literaturverzeichnis	111
Buchteam	111
Bildverzeichnis	111