

Vorwort	7
Wozu brauchen Sie Kraft?	8
Was ist Krafttraining?	8
Welchen Nutzen bietet Krafttraining?	9
Wie entsteht ein Trainingseffekt?	11
Krafttraining und Leistungssport	13
Krafttraining für Herz und Kreislauf	18
Schlank und rank	19
Krafttraining für die Frau	25
Alt und stark	27
Theorie und Konsequenz	30
Der Stoff, aus dem wir sind	30
Aktivität und Ruhe bedingen sich gegenseitig	33
Wie arbeitet ein Muskel?	35
Quantität oder Qualität?	43
Muskelschlingen	45
Kraftkurven	47
Kraft ohne Muskeln?	48
Es gibt nur eine Kraft	50
Das Training nach der Uhr	53
Einen „Satz“ oder mehrere?	55
Die richtige Reihenfolge	55
Ein- und Mehrgelenk-Übungen	56
Kraftmessung, wozu?	57
Trainingsprinzipien	58
Technik	60
Geschichte des Krafttrainings	60
Entwicklungsstufen der Trainingstechnik	63
Wie funktioniert ein Exzenter?	65
Kritik am „Maschinentraining“	67
Vorzüge von Kraftmaschinen	68
Der nächste Fortschritt im Maschinenbau	70
Muskeln	74
Die Muskeln des Torso	74
Die Muskeln der Beine	78

Die Muskeln der Füße	80
Die Muskeln der Arme	82

Übungen **84**

Programme und Methoden **182**

Standortbestimmung	182
Korrekturprogramm	184
Erhaltungsprogramm	187
Programm-Variationen	190
Vor- und Nachermüdungsmethoden	191
Negativmethode	195
Zeitlupentraining („super-slow“)	196
RPT und PITT-Force®	198
Teil- („Split“-)Programme	199
Trainingsbuchhaltung	200
Sportartspezifische Trainingsprogramme	201
Übertraining	205

Therapie **206**

Chronischer Kreuzschmerz	206
Knochenschwund (Osteoporose)	210
Muskuläre Dysbalancen	211
Probleme des Beckenbodens	215
Fußprobleme und Sturzrisiko	218

Flankierende Maßnahmen **222**

Ernährung	222
UV-Strahlung	223
Trainingsbekleidung	224
Selbstwahrnehmung	225

Der Beruf des Krafttrainers **226**

Hilfe zur Selbsthilfe statt Abhängigkeit	227
Die Befriedigung im Trainerberuf	230

Irrtümer und Vorurteile **231**

Literaturhinweise **241**

Register **244**