

Vorwort	6
---------	---

<b>THEORETISCHE GRUNDLAGEN</b>	<b>9</b>
--------------------------------	----------

<b>Die Asymmetrie des Lebens</b>	<b>10</b>
----------------------------------	-----------

<b>Asymmetrisches Krafttraining</b>	<b>13</b>
-------------------------------------	-----------

<b>Die Vorteile des asymmetrischen Krafttrainings</b>	<b>16</b>
---	-----------

<b>Für wen ist asymmetrisches Krafttraining geeignet?</b>	<b>18</b>
---	-----------

<b>Anatomische Grundlagen</b>	<b>20</b>
-------------------------------	-----------

Die menschliche Bewegung	20
--------------------------	----

Tiefensensibilität – propriozeptive Wahrnehmung	21
---	----

Die Rumpfmuskulatur	23
---------------------	----

<b>Das Zusammenspiel von Körper- und Systemschwerpunkt</b>	<b>28</b>
--	-----------

<b>Trainingsequipment</b>	<b>30</b>
---------------------------	-----------

<b>Trainingstipps</b>	<b>32</b>
-----------------------	-----------

<b>ASYMMETRISCHE ÜBUNGEN</b>	<b>37</b>
------------------------------	-----------

<b>Übungshinweise</b>	<b>38</b>
-----------------------	-----------

<b>Bizeps</b>	<b>39</b>
---------------	-----------

<b>Trizeps</b>	<b>42</b>
----------------	-----------

<b>Schultern</b>	<b>45</b>
------------------	-----------

<b>Oberer Rücken</b>	<b>54</b>
----------------------	-----------

<b>Brust</b>	<b>64</b>
--------------	-----------

<b>Bauch</b>	<b>75</b>
--------------	-----------

<b>Unterer Rücken</b>	<b>83</b>
-----------------------	-----------

<b>Beine</b>	<b>93</b>
--------------	-----------

<b>Ganzkörperübungen</b>	<b>100</b>
--------------------------	------------

<b>Trainingspläne 112</b>		<b>Workout Basketball</b>	<b>121</b>
Vielfältige Trainingsprogramme	112	<b>Workout Volleyball</b>	<b>122</b>
Sportartergänzende Workouts	112	<b>Workout Joggen/Laufen</b>	<b>122</b>
<b>Workout Anfänger zu Hause</b>	<b>113</b>	<b>Workout Radfahren</b>	<b>123</b>
<b>Workout Anfänger im Studio</b>	<b>114</b>	<b>Workout Tennis</b>	<b>123</b>
<b>Workout Fortgeschrittene zu Hause</b>	<b>115</b>	<b>Workout Skifahren</b>	<b>124</b>
<b>Workout Fortgeschrittene im Studio</b>	<b>116</b>	<b>Workout Golf</b>	<b>124</b>
<b>Circuit-Training Workout 1 + 2</b>	<b>117</b>		
<b>Circuit-Training Workout 3 + 4</b>	<b>118</b>	Übungsverzeichnis	125
<b>Circuit-Training Workout 5 + 6</b>	<b>119</b>	Stichwortverzeichnis	126
<b>Workout Fußball</b>	<b>120</b>	Verwendete und empfehlenswerte Literatur	126
<b>Workout Handball</b>	<b>121</b>		