

<b>Vorwort</b>	<b>6</b>			
<b>THEORETISCHE GRUNDLAGEN</b>		<b>9</b>	<b>ASYMMETRISCHE ÜBUNGEN</b>	<b>37</b>
<b>Die Asymmetrie des Lebens</b>	<b>10</b>	<b>Übungshinweise</b>	<b>38</b>	
<b>Asymmetrisches Krafttraining</b>	<b>13</b>	<b>Bizeps</b>	<b>39</b>	
<b>Die Vorteile des asymmetrischen Krafttrainings</b>	<b>16</b>	<b>Trizeps</b>	<b>42</b>	
<b>Für wen ist asymmetrisches Krafttraining geeignet?</b>	<b>18</b>	<b>Schultern</b>	<b>45</b>	
<b>Anatomische Grundlagen</b>	<b>20</b>	<b>Oberer Rücken</b>	<b>54</b>	
Die menschliche Bewegung	20	<b>Brust</b>	<b>64</b>	
Tiefensensibilität – propriozeptive Wahrnehmung	21	<b>Bauch</b>	<b>75</b>	
Die Rumpfmuskulatur	23	<b>Unterer Rücken</b>	<b>83</b>	
<b>Das Zusammenspiel von Körper- und Systemschwerpunkt</b>	<b>28</b>	<b>Beine</b>	<b>93</b>	
<b>Trainingsequipment</b>	<b>30</b>	<b>Ganzkörperübungen</b>	<b>100</b>	
<b>Trainingstipps</b>	<b>32</b>			

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