

# Inhalt

Einleitung .....	10
<b>1 Überblick .....</b>	<b>12</b>
1.1 Gleich lang.....	12
1.2 Eingliederung in ein System .....	13
1.3 Isometrisches Training – ein geschichtlicher Überblick.....	15
1.3.1 Kung-Fu .....	15
1.3.2 Qigong .....	17
1.3.3 Yoga .....	18
1.3.4 Isometrisches Training im Westen.....	18
<b>2 Theorie .....</b>	<b>22</b>
2.1 Unseren Körper verstehen – oder warum wir stärker werden .....	22
2.2 Isometrisches Training – der Weg zu mehr Kraft.....	23
2.3 Kraftausdauer.....	25
2.4 Mind-Muscle-Connection .....	25
2.5 Der geistige Aspekt.....	27
2.6 Weitere Vorteile.....	28
2.7 Gefahren.....	29
<b>3 Trainingsgrundlagen .....</b>	<b>32</b>
3.1 Drei Arten des isometrischen Trainings.....	32
3.2 Zwei Methoden des isometrischen Trainings .....	33
3.3 Das Atmen .....	33
3.4 Anatomie.....	34
3.5 Das isometrische Training richtig einsetzen.....	37
3.6 Zum Ablauf.....	40
3.7 Die sieben Schritte zum Ziel .....	43
<b>4 Übungen .....</b>	<b>46</b>
<b>Die Übungen .....</b>	<b>46</b>
4.1 Nacken- und Halsmuskulatur.....	47
Übung 1.1: Mit den Händen gegen den Kopf drücken .....	48
Übung 1.2.....	49
Übung 1.3.....	50

	Übung 2: Mit dem Kopf die Wand stützen.....	51
	Übung 3: Den Boden betrachten.....	52
	Übung 4: Die halbe Brücke.....	54
	Übung 5: Der Kopfstand.....	55
	Übung 6: Der freie Kopfstand.....	58
	Übung 7: Am Kinn aufgehängt.....	60
<b>4.2</b>	<b>Schultermuskulatur.....</b>	<b>61</b>
	Übung 1: Statisches Frontheben.....	62
	Übung 2: Statisches Seitheben.....	64
	Übung 3: Statisches Seitheben vorgebeugt.....	65
	Übung 4: Den Türrahmen auseinanderdrücken.....	66
	Übung 5: Den Türrahmen hochdrücken.....	67
	Übung 6: Einen Gegenstand auseinanderziehen.....	68
	Übung 7: Der Handstand.....	70
	1. Mit Hilfe eines Stuhls.....	70
	2. Mit der Wand als Stütze.....	70
	3. Der freie Handstand.....	71
	Übung 8: Am Sitz ziehen.....	72
<b>4.3</b>	<b>Brustmuskulatur.....</b>	<b>73</b>
	Übung 1: Als Intensitätstechnik beim Bankdrücken oder Liegestütz.....	74
	Bankdrücken.....	74
	Liegestütz.....	75
	Übung 2: Die Arme zusammenführen.....	76
	Übung 3: Abstützen im Türrahmen.....	77
	Übung 4: Seitlich auseinandergestreckte Arme.....	78
	Übung 5: Über dem Kopf gestreckte Arme.....	79
	Übung 6: Gestreckte Arme bei der Hüfte.....	80
<b>4.4</b>	<b>Rückenmuskulatur.....</b>	<b>81</b>
	Übung 1: Superman auf dem Boden.....	82
	Übung 2: Superman auf dem Stuhl.....	83
	Übung 3: Das Bein nach hinten strecken.....	84
	Übung 4: Planche auf einem Stuhl.....	85
	Übung 5: Am Türrahmen ziehen.....	86
	Übung 6: Möglichkeiten beim Klimmzug.....	88
	Übung 7: Das Auto heben.....	89
<b>4.5</b>	<b>Oberarme.....</b>	<b>90</b>
	Übung 1: Isometrische Bizeps Curls am Pult.....	91
	Übung 2: Ein Arm drückt den anderen.....	92
	Übung 3: Der 90°-Klimmzug.....	93

	Übung 4: Trizepsdrücken im Türrahmen .....	94
	Übung 5: Den Trizeps an der Wand trainieren .....	95
<b>4.6</b>	<b>Griffkraft und Unterarme .....</b>	<b>96</b>
	Übung 1: Die Griffkraft durch das Krafttraining verbessern .....	97
	Übung 2: Plate Pitches.....	98
	Übung 3: Zusammendrücken und halten .....	99
	Übung 4: Hängen.....	100
<b>4.7</b>	<b>Finger .....</b>	<b>101</b>
	Übung 1: Plate Pitches mit den Fingern .....	102
	Übung 2: Fingerliegestütz an der Wand .....	103
	Übung 3: Fingerliegestütz am Boden .....	104
	Übung 4: Der L-Sitz als Fingertraining.....	105
	Übung 5: Fingerhandstand.....	106
	Übung 6: Fingerklimmzug.....	107
<b>4.8</b>	<b>Beinmuskeln .....</b>	<b>108</b>
	Übung 1: Vorwärtstritt halten .....	109
	Übung 2: Seittritt halten .....	110
	Übung 3: Isometrische Bein Curls.....	111
	Übung 4: Isometrisches Beinstrecken.....	112
	Übung 5: Gegen die Knie drücken – außen.....	113
	Übung 6: Gegen die Knie drücken – innen .....	114
	Übung 7: Der Pferdeschritt oder Mabu .....	115
	Übung 8: Im Spagat stehen .....	118
	Übung 9: Die Waden pressen.....	119
	Übung 10: Wadentraining an der Wand .....	120
	Übung 11: Den Spann trainieren.....	121
	Übung 12: Spantraining à la Franco .....	122
<b>4.9</b>	<b>Bauch und Körperspannung .....</b>	<b>124</b>
	Übung 1: Vakuum.....	126
	Übung 2: Die Barke.....	128
	Übung 3: L-Seat .....	129
	Übung 4: V-Seat .....	130
	Übung 5: Superman auf dem Stuhl: Teil 2.....	132
	Übung 6: Die eiserne Brücke .....	133
	Übung 7: Front Lever .....	134
	Übung 8: Plank.....	136
	Übung 9: Side Plank .....	138
	Übung 10: Der schlafende Mönch.....	139
	Übung 11: Die Pfauenstellung .....	140

Übung 12: Kerze.....	141
Übung 13: Human Flag.....	142
<b>4.10 Isometrische Übungen – der Weg zum Sixpack?.....</b>	<b>144</b>
<b>5 Das Sitzen – die isometrische Übung Nummer Eins .....</b>	<b>148</b>
<b>6 Die Kettenstange .....</b>	<b>150</b>
<b>6.1 Das Training mit der Kettenstange.....</b>	<b>151</b>
<b>6.2 Die Übungen mit der Kettenstange .....</b>	<b>152</b>
Übung 1: Isometrisches Kreuzheben (Beine, unterer Rücken).....	152
Übung 2: Isometrisches Wadenheben (Wadenmuskulatur) .....	153
Übung 3: Isometrisches Frontheben (vorderer Deltamuskel).....	154
Übung 4: Isometrische Biceps Curls mit der Kettenstange (Biceps).....	155
Übung 5: Isometrisches Trizepsdrücken mit der Kettenstange (Trizeps) .....	156
Übung 6: Aus der Kniebeuge mit gestreckten Armen hoch drücken (Beine, Schultern) .....	157
Übung 7: Über dem Kopf drücken (Schultern, Körperspannung, Core-Muskulatur).....	157
<b>Schlusswort .....</b>	<b>158</b>
<b>Anhang: Trainingspläne zu diversen Sportarten.....</b>	<b>160</b>
<b>Anmerkungen .....</b>	<b>160</b>
<b>Home-Workout: Level 1 .....</b>	<b>161</b>
<b>Home-Workout: Level 2.....</b>	<b>162</b>
<b>Ladys-Workout.....</b>	<b>163</b>
<b>Office-Workout .....</b>	<b>164</b>
<b>Die Form halten im Urlaub für Fitnessstrebende .....</b>	<b>165</b>
<b>Autoworkout .....</b>	<b>165</b>
<b>Die isometrische Methode sportartspezifisch einsetzen .....</b>	<b>166</b>
<b>Trainingsplan von Alexander Zass .....</b>	<b>168</b>
<b>Literatur .....</b>	<b>170</b>
<b>Über den Autor .....</b>	<b>171</b>
<b>Über die Fotografin .....</b>	<b>171</b>
<b>Bildnachweis.....</b>	<b>172</b>