

Inhalt

Wie kommt der Autor dazu, dieses Buch zu schreiben?	7
Vorwort zur Neuauflage 2018	9
1 Bemerkungen zum Umfeld	11
2 Der Mensch wächst am Widerstand	44
3 Was ist veränderbar?	51
4 Mit Kraft lebt es sich angenehm	65
5 Von der Steinhantel zur Kraftkurve	76
6 Die Seele der Muskeln	93
7 Grau, aber nötig – die Theorie	110
8 Ihre Reise zum Limit	127
9 Trainingsprinzipien	135
10 Rituale sind Geschmackssache	143

11 Die Erhalter	153
Literatur.....	158
Adressen	160