

# 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