

# ***Einführung*** ***7***

## ***1 Motorische Programme*** ***11***

- A › Was ist ein motorisches Programm? 12
- B › Unsere schlechten motorischen Programme 14
- C › Die Propriozeption und Motorische Programme 16
- D › Was Sie sich merken müssen 17

## ***2 Die Muskelketten*** ***19***

- A › Das Bewegungssystem 20
- B › Das myofasziale System 22
- C › Das Gelenk- und Knochensystem 24
- D › Das Nervensystem 25
- E › Reziproke Inhibition 26
- F › Das Überwiegen der Synergisten 27
- G › Artikuläre Inhibition 28
- H › Die myofaszialen Ketten 32

## ***3 Das Nervensystem*** ***41***

## ***4 Warm-up*** ***45***

- A › Die physiologischen Grundlagen 46
- B › Warm-up und motorische Programme 50
- C › Warm-up A 52
- D › Warm-up B 68

## **5 Core-Stabilität** **75**

A > Definition	76
B > Die Kraftsäule wieder aufbauen	78
C > Das Problem der muskulären Amnesie	82
D > Der Beckenboden	84
E > Statische und dynamische Core-Stabilität	85
F > Beispiele für Übungsprogramme zum Core-Training	86
G > Übungen zur Core-Stabilität	90
1 • Übungen für einzelne Muskeln und deren Aktivierung	91
2 • Die Grundübungen zur Core-Stabilität	103
3 • Fortgeschrittene Übungen für die Core-Stabilität	110

## **6 Die Plyometrie** **133**

A > Kurzer chronologischer Überblick	134
B > Die physiologischen Mechanismen	135
C > Die Vorteile des plyometrischen Trainings	140
D > Warnhinweise	141
E > Das plyometrische Training	143
F > Individuelle Gestaltung des plyometrischen Trainings	146
G > Zurück zu Ruhe und Erholung	153
H > Wie sehen richtige Dehnübungen in der Praxis aus?	157
I > Die plyometrischen Übungen:	170
- Intensitätsstufe 1	171
- Intensitätsstufe 2	184
- Intensitätsstufe 3	201
- Intensitätsstufe 4	225
- Intensitätsstufe 5 »Schock-System«	239
J > Die Plyometrie und ihr Training	252
K > Nutzung der Plyometrie je nach Beanspruchung	254
L > Plyometrie und Muskelaufbau	259
M > Die Trainingsplanung	263
N > Einige Beispiele für Trainingsprogramme je nach Sportart	268

## ***7 Plyometrie, Ernährung, Nahrungsergänzungsmittel*** ***279***

---

A › Sport und Stress	280
B › Die Omega-3-Fettsäuren	282
C › Glutamin und die BCAA	283
D › Die Adaptogene	284
E › Kreatin	285
F › Die Bedeutung der Neurotransmitter	286
G › Plyometrie und Neurotransmitter	289

## ***Über den Autor*** ***292***

---

## ***Bibliografie*** ***293***

---