

# 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**