

# INHALTSVERZEICHNIS

<b>VORWORTE</b>	<b>9</b>
<b>BLEIB STARK!</b>	<b>15</b>
<b>WIE WICHTIG STARKE MUSKELN WIRKLICH SIND</b>	<b>16</b>
Mehr Lebensqualität im Alter	17
Unser Muskel ist das „Erfolgsorgan“	20
Starke Muskeln für eine starke Abwehr	24
Wie wir mit Stress fertigwerden	27
Muskeln halten Sie fit, auch im Kopf	40
Warum Diäten auf Dauer nie funktionieren	41
Können wir durch Training unseren Alternungsprozess verzögern?	49
Kennen Sie „Winke-Ärmchen“?	51
Anabolika – Starke Muskeln um jeden Preis?	54
<b>DIE ENGPASSKONZENTRIERTE TRAININGSSTRATEGIE</b>	<b>63</b>
<b>SO GEWINNEN SIE LEBENSLANGE MOTIVATION</b>	<b>73</b>
Jede Reise beginnt mit dem ersten Schritt	73
Den inneren Schweinehund besiegen	77
Vernunft allein reicht als Trainingsmotivation nicht aus	79
<b>KAPITEL DER SONDEREDITIONEN</b>	<b>83</b>
<b>TRAININGSMITTEL UND -ÜBUNGEN</b>	<b>99</b>
„Du machst die Übung falsch“!	102
<b>AUSDAUERÜBUNGEN</b>	<b>105</b>
<b>KRAFTÜBUNGEN</b>	<b>108</b>
Übungen für die Rumpfmuskulatur	108
Eingelenkige Übungen	121
Mehrgelenkige Übungen	143
<b>ÜBUNGEN FÜR DIE BEWEGLICHKEIT</b>	<b>162</b>
<b>SIE HABEN DIE WAHL!</b>	<b>177</b>
Ihre Vorlieben	178
Ihre aktuellen Fähigkeiten	178
Ihre körperlichen Voraussetzungen	179
Ihr Trainingsziel	180
Ihr Trainingsprogramm	181

<b>TRAININGSPRINZIPIEN</b>	<b>183</b>
<b>DAS PRINZIP DER SUPERKOMPENSATION</b>	<b>185</b>
Der Aufbau nach dem Abbau	185
Das richtige Mass	187
Kann man sich ständig verbessern?	188
<b>DAS PRINZIP DER STEIGENDEN BELASTUNG</b>	<b>189</b>
Viele Wege führen nach Rom	190
<b>DAS PRINZIP DER KONTINUITÄT</b>	<b>196</b>
<b>DAS SAID-PRINZIP</b>	<b>197</b>
Der Aufbau des Muskels	197
Die Trainingsanpassungen des Muskels	200
Die Trainingsanpassungen des Herz-Kreislaufsystems	203
Das Verhältnis von Intensität und Umfang	204
Das SAID-Prinzip im Überblick	206
<b>DIE PRINZIPIEN DES TRAININGSAUFBaus</b>	<b>208</b>
Der richtige Aufbau einer Trainingseinheit	208
Das Aufwärmen	208
Der Hauptteil (das eigentliche Training)	214
Der Schlussteil	216
Der Aufbau einer Trainingswoche	216
Makrozyklen	219
Der Aufbau eines Trainingsjahres	221
<b>ÜBERLASTUNGSPRINZIPIEN</b>	<b>224</b>
Das Prinzip der aufstockenden Ermüdung	225
Strategien der Überlastung	226
Übertraining	230
Regeln für Ihr Training	231
<b>TRAININGSPROGRAMME</b>	<b>233</b>
<b>EIN TRAININGSPROGRAMM FÜR EINSTEIGER</b>	<b>235</b>
<b>EIN TRAININGSPROGRAMM FÜR FORTGESCHRITTENE</b>	<b>239</b>
Trainingsprogramme zur Verbesserung der Ausdauer und Gewichtsreduktion	239
Trainingsprogramme zum Muskelaufbau	243
Trainingsprogramme zur Muskelstraffung	247
<b>TRAININGSPROGRAMME ZUR REDUKTION DES KÖRPERFETTES</b>	<b>248</b>
<b>TRAININGSPROGRAMME ZUR BEHEBUNG VON HALTUNGSSCHWÄCHEN</b>	<b>251</b>
Was können Sie unternehmen?	251
Berücksichtigen Sie Ihre Haltungsschwächen im Training!	254

<b>TRAININGSDOKUMENTATION</b>	<b>257</b>
<b>GIBT ES DAFÜR KEINE APP?</b>	<b>258</b>
<b>DER AUFBAU DES TRAININGSPLANES</b>	<b>259</b>
Das Namensfeld	260
Das Abkürzungsverzeichnis	260
Das Kalendarium	261
<b>DIE ERFOLGSKONTROLLE</b>	<b>262</b>
Erfolgskontrolle: Muskelstraffung und Muskelaufbau	262
Erfolgskontrolle: Gewichtsreduktion	263
<b>LEISTUNGSBESTIMMENDE FAKTOREN</b>	<b>265</b>
Ernährung	265
Die Tageszeit	268
Schlaf	269
Besondere Bemerkungen	269
<b>ENGPÄSSE IM TRAINING AUFDECKEN UND KORRIGIEREN</b>	<b>270</b>
Notieren der Trainingsleistungen	270
Engpassanalyse nach der engpasskonzentrierten Trainingsstrategie	271
<b>DIE VITAL SCORE CARD – GESUNDE GEWOHNHEITEN</b>	<b>277</b>
<b>DIE HARTEN VITALKENNZAHLEN</b>	<b>279</b>
<b>DIE WEICHEN VITALKENNZAHLEN</b>	<b>281</b>
<b>BONUSPUNKTE</b>	<b>285</b>
<b>VITALE TAGE</b>	<b>285</b>
<b>ANHANG</b>	<b>289</b>
<b>LITERATUR</b>	<b>290</b>
<b>DER AUTOR</b>	<b>291</b>