

Inhalt

Wie kommt der Autor dazu, dieses Buch zu schreiben?	7
Vorwort zur 13. Auflage	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	64
5 Von der Steinhantel zur Kraftkurve	75
6 Die Seele der Muskeln	90
7 Grau, aber nötig – die Theorie	107
8 Ihre Reise zum Limit	125
9 Die fünf Korrektoren	134
10 Rituale sind Geschmackssache	142

11 Die fünf Erhalter.....	152
Literatur.....	157
Adressen.....	160