

# INHALT

## 04 EINLEITUNG

## DIE GRUNDLAGEN

## 06 ANATOMIE, TRAININGSLEHRE UND TRAININGSGESTALTUNG

- 08 Die Muskulatur – aktives Element deines Bewegungsapparats
- 12 Die Funktionskreise des Körpers
- 13 Grundlegende Trainingsprinzipien
- 16 Deine Trainingsplanung
- 17 Organisationsformen deiner Krafttrainings-Einheiten
- 22 Intensivierungstechniken für dein Krafttraining
- 24 Das perfekte Warm-up zum Krafttraining
- 25 Das perfekte Stretching zum Krafttraining
- 26 Das perfekte Faszientraining zum Krafttraining

## DER ÜBUNGSTEIL

## 28 DIE ÜBUNGEN UND DEIN TRAINING

- 30 Hinweise zu den Übungen
- 31 Alle Übungen, alle Infos, alle Ziele
- 40 Warm-up-, Mobilitäts- und Stretching-Übungen
- 62 Übungen mit dem eigenen Körpergewicht
- 114 Übungen mit der Langhantel
- 158 Übungen mit Kurzhanteln
- 196 Übungen mit dem Schlingentrainer
- 218 Übungen mit Widerstandsbändern
- 236 Übungen mit Trainingsbällen
- 258 Übungen mit weiteren Trainingstools