

Inhalt

Zu diesem Buch.....	8	3.3	Frühe Neuzeit.....	39
1 Was ist Kraft?	11	3.4	Das 19. Jahrhundert	40
1.1 Wie wird Muskelkraft gemessen?	13	3.4.1	<i>Sandow und Hackenschmidt: Archetypen der »Kraftmenschen«</i>	44
1.2 Ermittlung der Kraftfähigkeit zur Festlegung der Trainingslast ...	18	3.5	Die Kraft- und Muskeltrainings- kultur im 20. Jahrhundert.....	46
2 Welche Wirkungen hat Krafttraining auf den Organismus?	21	4 Die modernen Kraftsportarten		51
2.1 Die Wirkung auf die Muskulatur.....	21	4.1	Das Bodybuilding	51
2.2 Die Wirkung auf Knochen, Sehnen und Gelenke	24	4.2	Das Gewichtheben.....	52
2.3 Die Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System	26	4.3	Der Kraft-Dreikampf	58
2.4 Die Wirkung auf das Gehirn ...	28	4.4	Andere Kraftsportarten.....	62
2.5 Die Wirkung auf die Beweglichkeit	28	5 Trainingswissenschaftliche Grundlagen des Krafttrainings		65
2.6 Die Wirkung auf Koordination und Körperbeherrschung	29	5.1	Aufbau und Funktion der Skelettmuskulatur.....	65
2.7 Krafttraining und äußere Erscheinung.....	30	5.1.1	<i>Muskelfasertypen</i>	67
2.8 Krafttraining und Psyche	32	5.2	Grundprinzipien des Trainings .	68
2.9 Krafttraining in der Therapie körperlicher Erkrankungen	32	5.3	Die Belastungsnormative: Intensität, Wiederholungszahl, Serien und Pausen	71
3 Zur Geschichte von Krafttraining und Kräftigungsgymnastik	35	5.3.1	<i>Optimale Anzahl der Serien im Krafttraining</i>	72
3.1 Frühzeit und Antike	35	5.4	Die Organisationsformen des Krafttrainings.....	73
3.2 Mittelalter.....	38	6 Die Zielsetzung und ihre Trainingsmethodik		75
		6.1	Das Trainingsziel Maximalkraft	75
		6.1.1	<i>Das Muskelaufbautraining</i>	76

6.1.2	<i>Das Innervationstraining</i>	77	8.6	Krafttraining im höheren Lebensalter	129
6.1.3	<i>Intensivtechniken im Muskelaufbautraining</i>	78	8.6.1	<i>Krafttraining im jüngeren Seniorenalter</i>	129
6.2	Das Trainingsziel Kraftausdauer	81	8.6.2	<i>Krafttraining mit Hochaltrigen (> 80 Jahre)</i>	131
6.3	Trainingsziel Schnellkraft und Reaktivkraft	82	8.7	Krafttraining in der Schwangerschaft	133
6.3.1	<i>Schnellkraftmethoden</i>	83	9	Krafttraining bei verschiedenen Erkrankungen	137
6.3.2	<i>Reaktivkraftmethoden (Plyometrisches Training)</i>	84	9.1	Krafttraining bei Herz- und Kreislaufkrankungen	137
6.4	Methodische Sonderformen des Krafttrainings	88	9.2	Krafttraining nach Verletzungen und Operationen am Bewegungsapparat	139
6.4.1	<i>Sensomotorisches Krafttraining</i> ..	88	9.3	Krafttraining bei Rückenschmerzen.....	145
6.4.2	<i>Isometrisches Krafttraining</i>	91	9.3.1	<i>Krafttraining bei stark chroni- fizierten Rückenschmerzen</i>	146
6.4.3	<i>Exzentrisches Krafttraining</i>	94	9.4	Krafttraining bei Diabetes mellitus Typ II.....	148
6.4.4	<i>Pyramidentraining</i>	95	9.5	Krafttraining bei Osteoporose	149
7	Die zeitliche und inhaltliche Planung des Krafttrainings	99	9.6	Krafttraining bei Übergewicht und Adipositas...	150
7.1	Der Aufbau einer Trainingseinheit	99	10	Die Übungen	155
7.2	Die Trainingshäufigkeit pro Woche.....	102	10.1	Die Kniebeuge	155
7.3	Periodisierung im Krafttraining.....	103	10.2	Der Liegestütz	159
8	Methodik für das Training mit unterschiedlichen Zielgruppen	109	10.3	Der Klimmzug	162
8.1	Das Training im Bodybuilding..	109	10.4	Effektive Übungen mit unterschiedlicher Zielsetzung..	164
8.2	Das Training im Gewichtheben	111	10.4.1	<i>Sieben wichtige Grundübungen</i> ..	164
8.3	Das Training im Kraft-Dreikampf	114	10.4.2	<i>Sieben wichtige Übungen zur Gelenkstabilisation</i>	166
8.4	Das Krafttraining im Fitnessbereich	115	10.4.3	<i>Sieben wichtige Übungen ohne Geräte</i>	169
8.4.1	<i>Sanftes Krafttraining</i>	116	11	Die Geräte	173
8.4.2	<i>Das ILB-Trainingssystem</i>	117	11.1	Die Hantel.....	173
8.4.3	<i>Die Standardmethode</i>	119	11.2	Krafttrainingsmaschinen	174
8.4.4	<i>Fitness-Krafttraining für Frauen</i> ..	120	11.2.1	<i>Maschinentraining oder Freihantelübungen?</i>	177
8.5	Krafttraining bei Kindern und Jugendlichen	122			
8.5.1	<i>Krafttraining im Vorschulalter</i> ...	124			
8.5.2	<i>Krafttraining im Schulkindalter</i> ...	125			
8.5.3	<i>Krafttraining im Jugendalter</i>	126			

11.3	Die Seilzugmaschine	178	12.1.1	<i>Verletzungen</i>	188
11.4	Elastische Widerstände: Therabänder und Expander	179	12.1.2	<i>Verletzungsprophylaxe durch Hebergürtel?</i>	190
11.5	Zusatzgewichte am Körper	180	12.1.3	<i>Überlastungsschäden</i>	191
11.6	Besondere Geräte und Hilfsmittel	181	12.1.4	<i>Muskelkater</i>	193
11.7	Die Turnhallenausstattung	183		Anhang	195
12	Verletzungen und Überlastungsschäden	185		Verzeichnis der zitierten Quellen.	195
12.1	Welche Verletzungen/ Überlastungsschäden kommen vor?	186		<i>Literatur</i>	195
				<i>Elektronische Quellen (Internet)</i>	204
				Danksagung	205
				Bildnachweis	205
				Schlagwortverzeichnis	206