

# INHALT

Die wichtigsten Muskeln . . . . .	6	<b>4 Kniebeuge</b> .....	<b>55</b>
<b>1 Die Physiologie der Maximal- und Schnellkraft</b> .....	<b>9</b>	Bewegungsablauf der Kniebeuge . . . . .	57
Motorisches Lernen . . . . .	9	Regeln und Richtlinien . . . . .	62
Muskelaufbau . . . . .	13	Ausrüstung . . . . .	62
Valsalva-Manöver . . . . .	15	Ergänzende Übungen . . . . .	64
Blutdruck . . . . .	15	Zusammenfassung . . . . .	75
Zusammenfassung . . . . .	16	<b>5 Bankdrücken</b> .....	<b>77</b>
<b>2 Kraftstoff für die Muskeln</b> .....	<b>17</b>	Grundsätze für alle Arten von Bankdrücken . . . . .	77
Protein . . . . .	18	Bewegungsablauf des Bankdrückens mit gerader Flugbahn . . . . .	78
Kohlenhydrate . . . . .	19	Bewegungsablauf des Bankdrückens mit kurvenförmiger Flugbahn . . . . .	80
Fett . . . . .	21	Regeln und Richtlinien . . . . .	82
Wasser . . . . .	21	Ausrüstung . . . . .	82
Gewichtszunahme . . . . .	22	Das Einmaleins des Bankdrückens . . . . .	84
Gewichtsabnahme . . . . .	24	Ergänzende Übungen . . . . .	87
Nährstoffrelationen . . . . .	26	Zusammenfassung . . . . .	108
Supplemente . . . . .	27	<b>6 Kreuzheben</b> .....	<b>109</b>
Zusammenfassung . . . . .	30	Grifftechniken . . . . .	110
<b>3 Vorbereitung auf das Schnellkrafttraining</b> .....	<b>31</b>	Bewegungsablauf des konventionellen Kreuzhebens . . . . .	112
Dynamisches Dehnen . . . . .	32	Bewegungsablauf des Sumo-Kreuzhebens . . . . .	114
Dynamische Warm-ups . . . . .	34	Konventionelles Kreuzheben oder Sumo-Kreuzheben . . . . .	116
Stretching als Cool-down nach dem Workout . . . . .	53	Regeln und Richtlinien . . . . .	116
Zusammenfassung . . . . .	54		

Ausrüstung . . . . .	117	<b>11 Mentale Einstellung im Powerlifting</b> .....	<b>187</b>
Griffkraft aufbauen . . . . .	117	Entspannung . . . . .	189
Ergänzende Übungen . . . . .	117	Affirmationen . . . . .	192
Dan Austins Programm fürs Kreuzheben . . . . .	129	Gedankenstopp . . . . .	193
Zusammenfassung . . . . .	130	Ziele setzen . . . . .	193
<b>7 Periodisierung im Powerlifting</b> <b>131</b>		Visualisierung . . . . .	195
Wellenförmige Periodisierung . . . . .	131	Die richtige Einstellung . . . . .	198
Konjugierte Periodisierung . . . . .	136	Interessenbereich, Einflussbereich .	199
Zusammenfassung . . . . .	144	Nach vorn blicken . . . . .	200
<b>8 Basistraining</b> .....	<b>145</b>	Zusammenfassung . . . . .	200
Trainingskapazität . . . . .	146	<b>12 Wettkampfvorbereitung</b> ....	<b>201</b>
Technik . . . . .	146	Vor dem Wettkampf . . . . .	202
Grundübungen . . . . .	147	Anreise und Wiegen . . . . .	203
Programmgestaltung . . . . .	156	Teilnahme an einem Wettkampf mit Ausrüstung . . . . .	204
Technisches Versagen . . . . .	158	Nach dem Wettkampf . . . . .	205
Ästhetische Überlegungen . . . . .	159	Auswahl der Ausrüstung . . . . .	206
Suchen Sie sich einen Trainingspartner . . . . .	159	Zusammenfassung . . . . .	210
Finden Sie das richtige Fitnessstudio . . . . .	160	<b>13 Wettkampftag</b> .....	<b>211</b>
Zusammenfassung . . . . .	161	Checkliste vor dem Wettkampf . . . . .	213
<b>9 Weiterführendes Training</b> ...	<b>163</b>	Betreuer . . . . .	213
Training in der Off-Season . . . . .	164	Ersatzausrüstung . . . . .	214
Training in der Saison . . . . .	166	Organisation der Ausrüstung . . . . .	214
Training mit Ausrüstung . . . . .	167	Warm-up am Wettkampftag . . . . .	215
Unterstützendes Training und der erfahrene Kraftsportler . . . . .	170	Wahl der Hantelgewichte . . . . .	220
Zusammenfassung . . . . .	170	Ein Verband oder mehrere Verbände	222
<b>10 Fortgeschrittenes Training</b> .	<b>171</b>	Krämpfe . . . . .	226
Wellenförmige Periodisierung . . . . .	171	Ernährung am Wettkampftag . . . . .	227
Konjugierte Methode . . . . .	178	Einstellung am Wettkampftag . . . . .	228
Zusammenfassung . . . . .	186	Gewicht abnehmen . . . . .	228
		Zusammenfassung . . . . .	230
		Übungsverzeichnis . . . . .	231
		Über die Autoren . . . . .	236