

Inhalt

| | |
|---|-----------|
| Vorwort | 7 |
| Einführung | 9 |
| Die Information | 11 |
| I Die Grundlagen und Ziele der funktionsorientierten Gymnastik | 11 |
| 1 Die Bausteine eines ganzheitlichen Fitnessstrainings..... | 11 |
| 2 Die gesundheitsorientierten Ziele des Kräftigens und Dehnens | 13 |
| 2.1 Allgemeine Ziele des Kräftigens | 13 |
| 2.2 Allgemeine Ziele des Dehnens | 14 |
| II Muskelkunde – lernen Sie Ihren Körper kennen | 17 |
| 1 Aufbau und Funktion der Muskeln | 17 |
| 1.1 Ursprung – Ansatz..... | 17 |
| 1.2 Muskelformen..... | 17 |
| 1.3 Feinstruktur des Muskels..... | 17 |
| 1.4 Dehnung | 19 |
| 1.5 Sehnen | 19 |
| 2 Arbeitsweise der Muskeln – Stärken und Schwächen | 20 |
| 2.1 Kontraktionsformen | 20 |
| 2.2 Synergisten – Antagonisten | 21 |
| 2.3 Koordination..... | 21 |
| 2.4 Muskelspindelreflex..... | 22 |
| 2.5 Golgi-Sehnenreflex | 22 |
| 2.6 Anpassungserscheinungen der Muskulatur durch Kräftigungsübungen | 22 |
| 2.7 Anpassungserscheinungen der Muskulatur durch Dehnungsübungen | 24 |
| 2.8 Muskuläre Dysbalancen..... | 25 |
| 3 Muskelanatomie | 27 |
| III Das Muskeltraining – was Sie beachten sollten | 29 |
| 1 Trainingsmethoden zum Kräftigen | 29 |
| 1.1 Belastungskriterien | 29 |
| 1.2 Methodenauswahl | 31 |

| | | |
|--------------------------------|--|------------|
| 1.3 | Wie Sie Ihr Training richtig dosieren..... | 33 |
| 2 | Trainingsmethoden zum Dehnen | 37 |
| 2.1 | Wovon hängt Ihre Beweglichkeit ab?..... | 37 |
| 2.2 | Was Sie grundsätzlich beim Dehnen beachten sollten | 37 |
| 2.3 | Welche Dehntechniken gibt es?..... | 40 |
| 2.4 | Wann Sie zu welcher Übung mit welcher Methode greifen sollten | 42 |
| 3 | Tipps zum verantwortungsvollen und effektiven Training..... | 59 |
| DAS MUSKELTRAINING..... | | 63 |
| IV | Die Kräftigungsübungen | 63 |
| 1 | Die Übungen für die Beinmuskeln | 63 |
| 2 | Die Übungen für die Gesäß-Becken-Hüft-Muskeln..... | 73 |
| 3 | Die Übungen für die Bauchmuskeln | 77 |
| 4 | Die Übungen für die Rückenmuskeln..... | 85 |
| 5 | Die Übungen für die Brust-Schulter-Arm-Muskeln | 99 |
| V | Die Übungen zur Ganzkörperkräftigung | 109 |
| 1 | Die Übungen für die Stabilität des gesamten Körpers | 109 |
| VI | Die Dehnübungen | 143 |
| 1 | Die Übungen für die Beinmuskeln | 146 |
| 2 | Die Übungen für die Gesäß-Becken-Hüft-Muskeln..... | 160 |
| 3 | Die Übungen für die Bauchmuskeln | 168 |
| 4 | Die Übungen für die Rückenmuskeln..... | 172 |
| 5 | Die Übungen für die Brust-Schulter-Arm-Muskeln | 182 |
| VII | Die Kurzprogramme – Beispiele zum Trainingsaufbau | 190 |
| 1 | Basisprogramm zum Kräftigen | 190 |
| 2 | Ganzkörperkräftigung für Einsteiger | 192 |
| 3 | Ganzkörperkräftigung für Könner | 194 |
| 4 | Basisprogramm zum Dehnen..... | 196 |
| 5 | Ergänzungsprogramm zum Dehnen | 198 |
| Literatur..... | | 201 |
| Bildnachweis | | 202 |