

Inhaltsverzeichnis

1	Gesundheits-Muskeltraining (GMT) – was ist das?	6
	1.1 Zielbereich und Zielgruppen	6
	1.2 Zielstellungen und Zielerreichung.	6
2	GMT – Luxus oder Notwendigkeit?	8
	2.1 Zur <i>gesundheitlichen Bedeutung der Muskulatur und</i> zu muskulären Veränderungen im Lebensverlauf.	8
	2.2 Effekte des GMT	8
3	Richtiges GMT – aber wie?	13
	3.1 Prinzip der dynamischen Muskelkraftbelastung.	13
	3.2 Prinzip der moderaten Kraftausdauerbelastung.	16
	3.3 Prinzip der Binde- und Stützgewebeschonung	18
	3.4 Prinzip der Funktionalität von Muskelbelastungen	22
	3.5 Prinzip der Vielseitigkeit von Muskelbelastungen	26
	3.6 Prinzip der Muskelkräftigung und Muskeldehnung.	28
	3.7 Prinzip der Norm- und Befindlichkeitsbezogenheit	31
	3.8 Prinzip der altersadäquaten Belastungsgestaltung	34
4	Heim – GMT	38
	4.1 Hoher Nutzen bei geringem Aufwand	38
	4.2 Was es zu beachten gilt	38
	4.3 Gesundheitsgefährdende Übungen	39
	4.4 Übungsdauer und Übungshäufigkeit	41
	4.5 Grundlegender Aufbau einer Übungseinheit.	41
	4.5.1 Mobilisations- und Aufwärmungsteil.	41
	Gestaltungshinweise.	41
	Übungen zur Auswahl.	41
	4.5.2 Kräftigungsteil	43
	Gestaltungshinweise.	43
	Übungen zur Auswahl.	45
	4.5.3 Dehnungsteil.	64
	Gestaltungshinweise.	64
	Übungen zur Auswahl.	65
	4.5.4 Entlastungs- und Entspannungsteil.	75
	Gestaltungshinweise.	75
	Übungen zur Auswahl.	75
	4.6 Beispiel-Muskeltrainingsprogramme	78
	4.6.1 Normalprogramm	78
	4.6.2 Minimalprogramm	92
5	Literatur	100