

Inhalt

Einleitung	6
Über den Autor	8
Kapitel 1: Die Bauchregion – eine Einführung	9
Kapitel 2: Phase 1: Anspannung der Bauchmuskulatur	18
Kapitel 3: Phase 2: Isometrische Bauchmuskelübungen	28
Kapitel 4: Phase 3: Muskelausdauer	39
Kapitel 5: Phase 4: Kraft und motorische Koordination	68
Kapitel 6: Phase 5: Schnellkraftentwicklung	90
Kapitel 7: Diagnostik der Bauchmuskelkraft	101
Kapitel 8: Bauchmuskelübungsprogramme	109
1. Statische Übungsprogramme	114
2. Übungsprogramm für die obere Bauchmuskulatur	115
3. Übungsprogramm für die schrägen Bauchmuskeln	116
4. Übungsprogramm für die untere Bauchmuskulatur	117
5. Übungsprogramm für die Lendenregion	118
6. Gemischtes Bauchmuskelübungsprogramm	119
7. Bauchmuskelübungsprogramm für Fortgeschrittene	121
8. Bauchmuskelübungsprogramm für die Zeit nach der Schwangerschaft	123
Sportspezifische Übungsprogramme	124
9. Sportspezifisches Übungsprogramm für Gleichgewichtssportarten	124
10. Sportspezifisches Übungsprogramm für Ballsportarten	125
11. Sportspezifisches Übungsprogramm für Golf und andere Sportarten, bei denen Schläger zum Einsatz kommen	126
12. Sportspezifisches Übungsprogramm für Laufsportarten	127
13. Sportspezifisches Übungsprogramm für Schwimmer	128
Index zum Bauchmuskeltraining	131
Bauchmuskelübungsprogramme	133
Foto- und Abbildungsnachweis	133