

1	FÜR WEN ICH DIESES BUCH GESCHRIEBEN HABE	7
2	NUTZEN SIE MEINE ERFAHRUNG UND MEIN WISSEN	10
2.1	Was Sie in diesem Buch nicht finden!	11
2.2	Was Sie in diesem Buch finden	11
3	VERSCHWENDEN SIE NICHT IHRE ZEIT	13
3.1	Die Fitness-Medien-Industrie: Mythen & Mittelchen	14
3.2	Trainieren wie die Profis?	14
3.3	Nutzen Sie Ihre Zeit richtig	16
3.4	Was mir das Training bedeutet	19
4	PIONIERE – VORBILDER – LEGENDEN	20
4.1	Starke Männer – starke Worte	22
4.2	Die Gesundheitslehre von Lionel Strongfort	23
4.3	Und heute?	25
5	WIR WERDEN ALLE NICHT JÜNGER	26
5.1	Älter werden ist nichts für Feiglinge	27
5.2	Was wir den Jungen voraus haben	27
5.3	»Begrabt mich groß« oder »Was echte Männer nicht mehr tun müssen«	28
6	DIE 13 GOLDENEN REGELN FÜR »ECHTE MÄNNER«	30
7	RICHTIGES AUFWÄRMEN	33
7.1	Der System-Check vor dem Start	34
7.2	Spezifisches Aufwärmen	34
8	REGENERATION	36
8.1	Regeneration während des Trainings	37
8.2	Positive Effekte des Abwärmens	38
8.3	Nach bzw. zwischen den Trainingseinheiten	38
8.4	Regeneration im Alltag	39
9	DIE BESTEN ÜBUNGEN FÜR »ECHTE MÄNNER«	40
9.1	Athletische Attribute – mehr als Muskeln	41
9.2	Die produktivsten Übungen – »The Winner is!«	42
9.3	Zu riskant – Übungen, auf die Sie besser verzichten	46

10	RICHTIG TRAINIEREN	48
10.1	Weniger ist mehr	49
10.2	Sätze und Wiederholungen	52
10.3	Pausen nicht vergessen	58
10.4	Wie schwer ist schwer?	60
10.5	Wie oft trainieren?	62
10.6	Intensitätsmethoden	62
10.7	Progressiv trainieren – aber sicher!	64
10.8	Wann macht ein Training mit hohen Wiederholungen Sinn?	66
10.9	Reiten Sie die perfekte Welle	68
10.10	Training im Rhythmus der Jahreszeiten	69
10.11	Bewegung und Atmung – eine Einheit	71
10.12	Dehnen ja oder nein?	72
10.13	Ergänzungsübungen	74
11	CARDIOTRAINING	78
11.1	Es geht auch anders	79
11.2	Eine Zirkelinheit zusammenstellen	80
11.3	Die Herzfrequenz	83
11.4	Ausdauertraining zum Fettabbau?	83
12	GEHEN WIR ZU DIR ODER ZU MIR? – TRAINING IM STUDIO ODER ZUHAUSE	84
12.1	Einige Tipps für die Studiowahl	85
12.2	Home Gym – My home is my castle	86
13	RUF DER WILDNIS – TRAINING IN DER NATUR	88
13.1	Cold Steel – Outdoor-Training im Winter	89
13.2	The Heat is on – Outdoor-Training im Sommer	91
14	DAS THEMA ZEIT & MOTIVATION	92
14.1	Keine Zeit für das Training?	93
14.2	Keine Lust zum Training?	94
15	VERLETZT! WAS JETZT? – UMGANG MIT VERLETZUNGEN UND RÜCKSCHRITTEN	95
15.1	Was tun? – Sofortmaßnahmen	96
15.2	Muskelverletzungen	98
15.3	Weitertrainieren oder nicht?	100

16	DER ERSTE LACK IST AB – HÄUFIGE GESUNDHEITSPROBLEME IN DER ZWEITEN LEBENSHÄLFTE	101
16.1	Trotz Einschränkungen trainieren?	102
16.2	Passen Sie Ihr Training an	102
16.3	Das schlimme P-Wort	111
17	SOWEIT DIE FÜSSE TRAGEN	112
18	NAHRUNGSERGÄNZUNG, FUNCTIONAL FOOD, VITAMINBOMBEN & CO.	114
18.1	Sind diese Produkte wirklich sinnvoll?	115
18.2	Wenn Sie trotzdem Supplemente probieren wollen	116
19	ERNÄHRUNG	117
19.1	Natürlich = Vollwertig! Warum das?	118
19.2	Ein Pfad im Ernährungsdschungel	119
19.3	Es ist einfacher, als Sie denken	120
19.4	Ein Ernährungsbeispiel	121
19.5	Einkaufen im Supermarkt	123
19.6	Auswärtsspiel – Essen außer Haus	124
19.7	Die »gute« Tasse Kaffee	125
19.8	Protein – Viel hilft viel?	126
19.9	Vitamine	128
19.10	Mineralstoffe	135
20	INTERVIEW MIT DEM AUTOR	142
21	WELCHES SIND IHRE ZIELE? – DIE ERSTEN SCHRITTE ZU IHREM TRAININGSPLAN	149
22	WORKOUTS – BEISPIELE FÜR TRAININGSPROGRAMME	152
22.1	Eine Übung pro Tag	153
22.2	Zweimal Training pro Woche	154
22.3	Dreimal Training pro Woche	157
23	FRAGEN & ANTWORTEN/TIPPS & TRICKS	159
24	ANHANG	170
24.1	Literaturverzeichnis	170
24.2	Über den Autor – »Wer ist der Starkmacher?«	172
24.3	Starke Angebote	174