

Inhaltverzeichnis

1	Vorwort	6
2	Einführung	7
3	Grundlagen.....	8
3.1	Physiologische Grundlagen.....	8
3.2	Trainingswissenschaftliche Grundlagen	14
3.3	Trainingssteuerung/ -gestaltung	15
4	Die Übungen	19
4.1	Übungen für die Rückenmuskulatur	19
4.2	Übungen für die Bauchmuskulatur	39
4.3	Übungen für die Brustmuskulatur.....	53
4.4	Übungen für die seitliche Rumpfmuskulatur	59
4.5	Übungen für die Rumpfstabilisation	69
4.6	Übungen für die Beinmuskulatur	87
4.7	Übungen für das Ganzkörpertraining.....	99
4.8	Übungen zum statischen Dehnen	107
4.9	Beispiele für das Zirkeltraining	119
4.9.1	Fitnesszirkel für Anfänger	120
4.9.2	Fitnesszirkel für Fortgeschrittene	121
4.9.3	Fitnesszirkel für Profis.....	122
 Anhang		
	Literatur.....	123
	Die Autoren.....	125