

Inhaltsverzeichnis

1 Einleitung	1
2 Anleitung zum Krafttraining	5
3 Basisprogramm „Top Eight“	11
4 Systematisches Übungsprogramm	17
Fußgelenk	26
Kniegelenk	35
Hüftgelenk	48
Rumpf	63
Schultergelenk	74
Ellbogen-/Handgelenk	95
Ganzkörperübungen	107
5 Grundlagen	131
Passiver Bewegungsapparat	132
Aktiver Bewegungsapparat	134
Muskelaufbau und Eigenschaften	135
Muskelsteuerung	140
Energiebereitstellung	141
Muskelmechanik	142
6 Training	147
Begriffe und Definitionen	148
Trainingsarten	151
Aufbauendes Krafttraining	151
Sportartspezifisches Krafttraining	151
Ergänzendes Krafttraining	158
Trainingsmethoden	162
Dynamisch schnelles Krafttraining	162
Dynamisch langsames Krafttraining	164
Dynamisch bremsendes Krafttraining (Negativmethode)	165
Statisches Krafttraining	167
Trainingsmittel	167
Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht	168
Krafttraining mit Hanteln	168
Krafttraining mit Kraftmaschinen	170
Krafttraining mit Partner	170
Krafttraining mit Gummizug	171
Krafttests	171

Maximalkraft	171
Muskelquerschnitt	172
intramuskuläre Koordination	172
Schnellkraft	172
Kraftausdauer	173
Planung	173
Langfristige Planung	173
Kurzfristige Planung	174
Krafttraining bei Frauen	174
Krafttraining für Kinder und Jugendliche	175
Krafttraining im Alter	176
7 Literaturverzeichnis	179