

Inhalt

Ein Wort zuvor	7
1. Muskeltraining – Luxus oder Notwendigkeit?	9
Wirkung auf die Muskulatur	10
Bedeutung für den Halte- und Bewegungsapparat	11
Einfluß auf den Stoffwechsel	13
Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System	13
Effekt im Nervensystem	14
2. Richtiges Muskeltraining – aber wie?	15
Dynamische kraftausdauerorientierte Muskelübungen	15
Binde- und stützgewebeschonendes Üben	16
Funktionelle Übungen	17
Vielseitiges Üben	18
Kräftigen, Dehnen und Entspannen	19
3. Was ist beim Muskeltraining zu Hause zu beachten?	20
Arztkonsultation	20
Trainingskleidung	20
Aufwärmen zu Übungsbeginn	20
Übungsausklang durch Dehnen und Entspannen	21
Auswahl der richtigen Übungen	21
Korrekte Ausführung der Übungen	22
Übungsdauer und -häufigkeit	22
Inhalt eines Übungskomplexes	22
Beachtenswertes beim Üben	23
4. Die Muskulatur des Menschen	24

5. Welche Übungen sind für das Training zu Hause geeignet?	26
Aufwärmübungen	26
Kräftigungsübungen	34
Dehnübungen	58
Entspannungs- und Entlastungsübungen	67
6. Gesundheitsgefährdende Übungen	72
Negativ-Beispiele für Muskelkräftigung	73
Negativ-Beispiele für Muskeldehnung	76
7. Neben dem Muskeltraining noch Ausdauertraining?	79
8. Beispiele für Muskeltrainingsprogramme	80
Minimalprogramm	81
Normalprogramm	82
Programme für „Problemzonen“	83
Rücken-Wirbelsäulen-Programm	88