

Inhalt

1. Was ist „Kraft“?	7
2. Biologische Grundlagen	9
Arten der Muskulatur	10
Formen der Skelettmuskeln	10
Aufbau des Skelettmuskels	11
Muskelfasertypen	13
Nerv-Muskel-Prozesse	14
Energetische Absicherung der Muskeltätigkeit	17
Muskelverletzungen	18
3. Arbeitsweise, Kontraktionsform und Arbeitscharakter des Muskels	21
4. Trainingsgeräte, Wettkampfgeräte	25
5. Organisationsformen des Krafttrainings	27
6. Belastungsgestaltung	29
Prinzip der Individualisierung	30
Prinzip der Superkompensation	32
Prinzip der Belastungssteigerung	34
Prinzip der Periodisierung	36
Prinzip der Bewußtheit	37
Prinzip der Belastungssteuerung	38
7. Methoden des Krafttrainings	41
Komplexe Entwicklung der Kraftfähigkeiten	42
Entwicklung der Maximalkraft	51
Muskelquerschnittstraining	51
Innere Muskuläre Koordinationstraining	61
Kombiniertes Training	64
Entwicklung der Schnellkraft	65
Entwicklung der Ausdauerkraft	68
Extensive Intervallmethode	68
Intensive Intervallmethode	69
8. Verfahren und Methoden des Beweglichkeitstrainings	71
9. Ernährung des Kraftsportlers	79
Bedeutung der Kohlenhydrate	82
Bedeutung der Eiweiße	83
Bedeutung der Fette	86
Bedeutung der Vitamine	87
Bedeutung von Mineralstoffen	88
Bedeutung der Flüssigkeit	88
Ernährungspraxis des Kraftsportlers	89
Phasengerechte Ernährung	90
10. Zielgerichtete Muskelentwicklung durch zweckmäßige Übungsauswahl und Übungsdurchführung	93
Handgelenkmuskulatur	102
Ellbogengelenkmuskulatur	111
Schultergelenkmuskulatur	134
Schultergürtelmuskulatur	180
Bauchmuskulatur	196
Rückenstreckmuskulatur	224
Halsmuskulatur	238
Hüftgelenkmuskulatur	254
Oberschenkelmuskulatur	274
Kniegelenkmuskulatur	282
Unterschenkelmuskulatur	300
Wortliste Kraftsport	311
Literatur	317