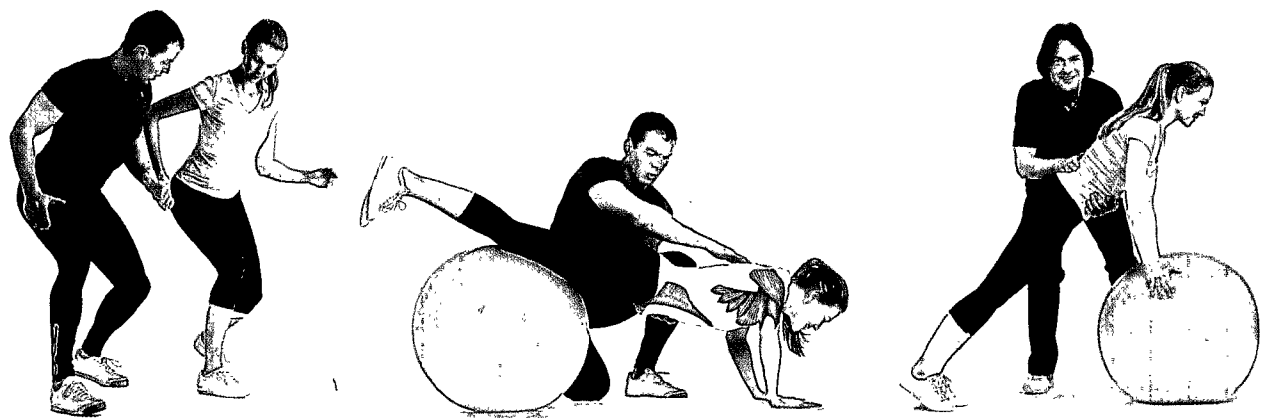


*Dr. H.-W. Müller-Wohlfahrt  
Oliver Schmidlein*

# ***Besser trainieren!***

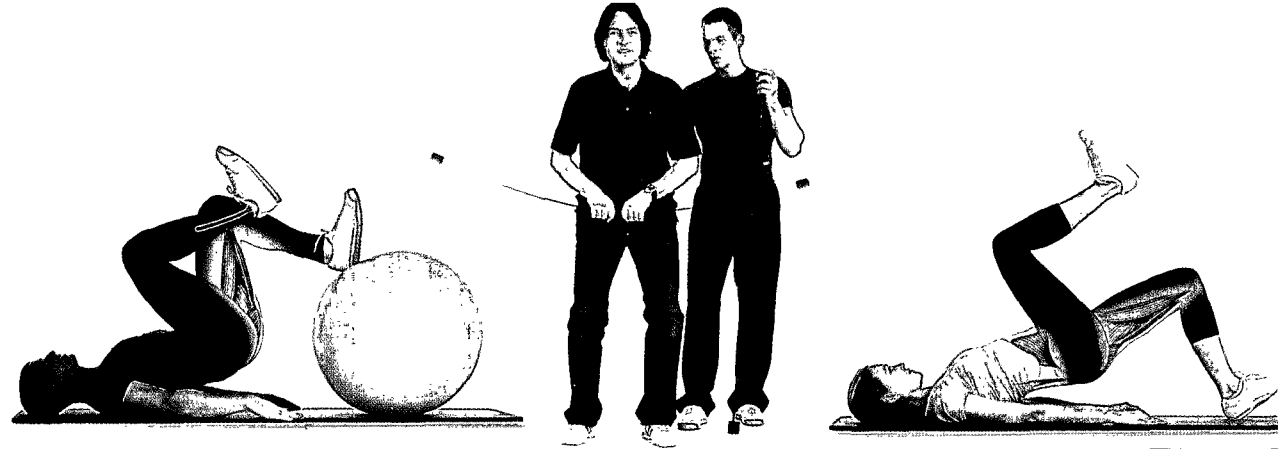
*Den ganzen Körper und nicht nur  
Muskeln stärken*

  
ZABERT  
SANDMANN



# Inhalt

<b>Vorwort</b>	6	<b>Der individuelle Test: Wie trainiert sind Sie wirklich?</b>	84
<b>Die Denkwende im Training</b>	8	<b>Der individuelle Trainingsplan</b>	93
<i>Ihr eigener Körper ist Ihr bestes Fitnessgerät. Nur ein Konzept, bei dem der gesamte Körper zum Einsatz kommt, führt zu echter Fitness, Kraft und Ausdauer</i>		<b>Die Übungen</b>	96
<b>Bewegung statt Bodybuilding</b>	10	Balance	96
Geschichte der Fitness	14	Beine drücken	99
<b>Von den Profis lernen</b>	28	Beine ziehen	102
<i>Ob Anfänger oder ambitionierter Freizeisportler – Functional Training ist ideal für alle, die sich gern bewegen. Und es beugt gezielt Verletzungen vor</i>		Hüfte strecken	106
<b>Das Wunder der natürlichen Bewegung</b>	30	Rumpf stärken	109
<b>Das Trainingsprogramm</b>	52	Rumpf stabilisieren	121
<i>Finden Sie mithilfe von Tests heraus, welche Übungen für Sie die richtigen sind und stellen Sie Ihren individuellen Trainingsplan zusammen</i>		Oberkörper drücken	124
<b>So trainieren Sie richtig</b>	54	Oberkörper ziehen	130
<b>Warm-up</b>	58	<b>Regeneration – unverzichtbar für jedes Training</b>	136
<b>Präha: Muskelverkürzungen erkennen, Verletzungen vorbeugen</b>	64	Stretching	139
		<b>Individuelle Vorbereitung auf einzelne Sportarten</b>	143
		Joggen	144
		Radfahren	146
		Inlineskaten	148
		Fußball	150
		Tennis	152
		Wind- und Kitesurfen	154
		Snowboarden und Alpinski	156
		Nordic Walking und Skilanglauf	158



## Fitness-Innovationen 160

*Die Übungen mit Flexi-Bar und Co. machen nicht nur Spaß, sondern sind auch die ideale Ergänzung zum Functional Training*

Flexi-Bar	163
XCO-Trainer	166
Balance-Board	168

## Vom Willen zum Ziel 170

*Wie Sie Ihre persönliche Leistung verbessern und Ihr Durchhaltevermögen positiv beeinflussen. Was den Sportler motiviert und welche wichtige Rolle das Gehirn dabei spielt.*

### Das Geheimnis der Motivation 172

## Die Sportler-Ernährung 194

*Mit der richtigen Ernährung fördern Sie Ihre Leistungsfähigkeit, schützen Ihr Bindegewebe und stärken zugleich Ihre Muskulatur*

<b>Die optimale Ernährung für den Sportler</b>	196
Die Ernährung vor dem Training	196
Die Ernährung nach dem Training	198
Vitamine und Mineralstoffe für den Sportler	202

Die Nährstoffe für den Eiweißstoffwechsel	202
Wichtige Antioxidanzien für den Sportler	205
Spurenelemente für Bindegewebe und Muskeln	207

<b>Bestelladressen und Infos</b>	210
<b>Weiterführende Literatur</b>	211
<b>Register</b>	212
<b>Bildnachweis</b>	216



## Info-Kästen

Häufige Sportverletzungen	32
Muskelspiel – minutiös gesteuert	36
Bewegungsmuster für den Alltag trainieren	39
Fragen und Antworten	46
Functional Training auf einen Blick	50
Das Fitness-Studio der Zukunft	57
Tragende Säule des Körpers – der Rumpf	67
Trainingsplan A	94
Trainingsplan B	95
Dopamin – das körpereigene Belohnungssystem	185
Die wichtigsten Motivationstipps	192
Kältereiz und Aminosäuren	203