

fitness

CLINTON MCKENZIE & HILARY LISSENDEN

boxen

MIT EINEM VORWORT VON DERYA TORUN



# Inhalt

Dank	4
Zum Geleit	5
Vorwort	6
Vorwort zur deutschen Ausgabe	7
Einführung	9
<b>Teil 1: Grundwissen</b>	<b>13</b>
Was ist Fitness-Boxen?	14
<b>Teil 2: Vorbereitungen</b>	<b>19</b>
Trainingsorganisation	20
Trainingsvorbereitungen	28
Aufwärmen	41
<b>Teil 3: Die Techniken</b>	<b>49</b>
Boxstellung, Schläge und Kombinationen	50
Beinarbeit	60
Abwehr- und Ausweichtechniken	64
Schattenboxen	67
Seilspringen	69
Sandsacktraining	73
Pratzentraining	77
<b>Teil 4: Ernährung und Gesundheit</b>	<b>79</b>
Ernährung und Flüssigkeitszufuhr	80
Verletzungsprävention	88
Gesundheit	92
<b>Teil 5: Trainingsprogramme</b>	<b>97</b>
<b>Teil 6: Training rund ums Boxen</b>	<b>131</b>
Coretraining	132
Widerstandstraining	141
Laufen	149
Anhang: Es geht noch weiter	151
Quellen	155
Glossar	157