

Smart Muscle

**Das Training für kräftige
und intelligente Muskeln**

INHALT

VORWORT	7
EINLEITUNG	8
1 VON DER PRAXIS ZUR THEORIE	12
2 WAS IST KRAFT?	13
3 WAS IST KOORDINATION?	16
4 WAS IST KÖRPERSPANNUNG?	17
5 TRAININGSHINWEISE	19
5.1 Fehlerfreie Ausführung	19
5.2 Angemessenes Tempo	19
5.3 Korrekte Körperhaltung	19
5.4 Regelmäßiges Atmen	20
5.5 Wiederholungszahl	20
6 TRAININGSGERÄTE	21
6.1 Kreisel – leicht	21
6.2 Kreisel – schwer	21
6.3 Thera-Band®	21
6.4 Airex-Kissen®	22
6.5 Gymnastikball	22
6.6 Ballkissen	22
7 SMART MUSCLE HANDBUCH	22
7.1 Übungen	22
7.2 Schwierigkeitsgrade	23
7.3 Darstellung	23
7.4 Wiederholungszahl	23

8 SMART MUSCLE ÜBUNGEN	24
8.1 Smart Muscle Adduktion	24
8.2 Smart Muscle Anhocken	31
8.3 Smart Muscle Beinbeugen	41
8.4 Smart Muscle Beinschere	48
8.5 Smart Muscle Butterfly	58
8.6 Smart Muscle Butterfly Reverse	62
8.7 Smart Muscle Crunch	72
8.8 Smart Muscle Dips	80
8.9 Smart Muscle Hüftstrecken	84
8.10 Smart Muscle Käfer	89
8.11 Smart Muscle Klimmzüge	93
8.12 Smart Muscle Kniebeuge	96
8.13 Smart Muscle Körperhebung	112
8.14 Smart Muscle Liegestütz	115
8.15 Smart Muscle Pendel	127
8.16 Smart Muscle Rotator	132
8.17 Smart Muscle Rückenstrecker	138
8.18 Smart Muscle Rudern	145
8.19 Smart Muscle Rumpfseitheben	149
8.20 Smart Muscle Schiff	153
8.21 Smart Muscle Schultertraining	158
8.22 Smart Muscle Sprungübungen	166
8.23 Smart Muscle Unterarmstütz	177
8.24 Smart Muscle Unterarmstütz Reverse	183
8.25 Smart Muscle Überzüge	187
8.26 Smart Muscle Waage	190
8.27 Smart Muscle Windmühle	194
Literaturverzeichnis	198
Bildnachweis	198