



Einführung

7

1 Motorische Programme

11

- A > Was ist ein motorisches Programm? 12
- B > Unsere schlechten motorischen Programme 14
- C > Die Propriozeption und Motorische Programme 16
- D > Was Sie sich merken müssen 17

2 Die Muskelketten

19

- A > Das Bewegungssystem 20
- B > Das myofasziale System 22
- C > Das Gelenk- und Knochensystem 24
- D > Das Nervensystem 25
- E > Reziproke Inhibition 26
- F > Das Überwiegen der Synergisten 27
- G > Artikuläre Inhibition 28
- H > Die myofaszialen Ketten 32

3 Das Nervensystem

41

4 Warm-up

45

- A > Die physiologischen Grundlagen 46
- B > Warm-up und motorische Programme 50
- C > Warm-up A 52
- D > Warm-up B 68

5 Core-Stabilität 75

A > Definition	76
B > Die Kraftsäule wieder aufbauen	78
C > Das Problem der muskulären Amnesie	82
D > Der Beckenboden	84
E > Statische und dynamische Core-Stabilität	85
F > Beispiele für Übungsprogramme zum Core-Training	86
G > Übungen zur Core-Stabilität	90
1 • Übungen für einzelne Muskeln und deren Aktivierung	91
2 • Die Grundübungen zur Core-Stabilität	103
3 • Fortgeschrittene Übungen für die Core-Stabilität	110

6 Die Plyometrie 133

A > Kurzer chronologischer Überblick	134
B > Die physiologischen Mechanismen	135
C > Die Vorteile des plyometrischen Trainings	140
D > Warnhinweise	141
E > Das plyometrische Training	143
F > Individuelle Gestaltung des plyometrischen Trainings	146
G > Zurück zu Ruhe und Erholung	153
H > Wie sehen richtige Dehnübungen in der Praxis aus?	157
I > Die plyometrischen Übungen:	170
- Intensitätsstufe 1	171
- Intensitätsstufe 2	184
- Intensitätsstufe 3	201
- Intensitätsstufe 4	225
- Intensitätsstufe 5 »Schock-System«	239
J > Die Plyometrie und ihr Training	252
K > Nutzung der Plyometrie je nach Beanspruchung	254
L > Plyometrie und Muskelaufbau	259
M > Die Trainingsplanung	263
N > Einige Beispiele für Trainingsprogramme je nach Sportart	268



7 Plyometrie, Ernährung, Nahrungsergänzungsmittel ***279***

A > Sport und Stress	280
B > Die Omega-3-Fettsäuren	282
C > Glutamin und die BCAA	283
D > Die Adaptogene	284
E > Kreatin	285
F > Die Bedeutung der Neurotransmitter	286
G > Plyometrie und Neurotransmitter	289

Über den Autor ***292***

Bibliografie ***293***