

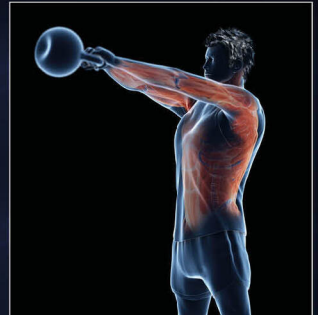
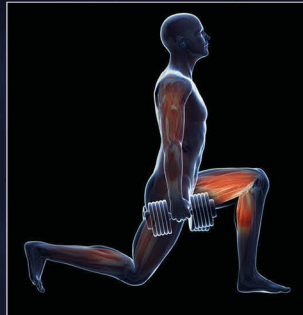
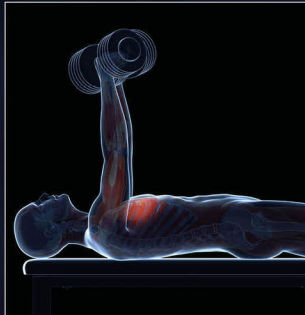
Patrick Meinart



DAS NEUE KRAFTTRAINING

Wie du mit **neurozentriertem** Training
Gehirn und Muskeln optimal stimulierst,
um deine Performance zu steigern

riva



Inhalt

VORWORT	6
Muskelaufbau beginnt im Kopf	6
Die unterschiedlichen Zielsetzungen von Krafttraining	9
1 MOTORISCHE GRUNDLAGEN VON KRAFTTRAINING	15
Das Gehirn und seine wichtigsten Areale	16
Die Nervenzelle	19
Aufgaben des autonomen Nervensystems	21
Basalganglien als wichtige Rhythmusgeber	25
Pyramidenbahnen und extrapyramidale Bahnen	29
Die Funktionen des somatosensorischen Kortex	29
Die Aufgaben des Kleinhirns	30
Bedeutend für die Motorik: das Stammhirn	41
Schaltzentrale Inselrinde	46
2 NEUROZENTRIERTE PRINZIPIEN	49
Neuroplastizität und Training	50
Wahrnehmung und Rezeptoren	58
Interozeption und Exterozeption	63
Spannung und Entspannung	86
Trainieren wir Muskeln oder Bewegungen?	92
Kraft ist spezifisch	94
Ermüdung im Training	101
Individuelle Belastungsempfindung	109
3 BEWEGUNG UND HALTUNGSKONTROLLE	123
Arbeitsweisen der Muskulatur	124
Krafttraining als Bedrohungsmodulation	150

Willkürliche Bewegung und reflexive Stabilität	151
Unilaterales und bilaterales Training	189
4 DIE OPTIMALE ATMUNG	201
Die Atmung als essenzieller Baustein für Leistung	202
Das Diaphragma	204
Nasenatmung	204
Hyperventilation im Krafttraining	205
Valsalva-Manöver	206
Power Breathing	210
Widerstandsatmung	213
Wie die Zunge deine Kraft beeinflussen kann	216
5 NEUROFLOSSING – DIE MOBILISATION VON NERVEN	219
Das periphere Nervensystem	220
Mobilisation der Nerven zur Kraftsteigerung	224
6 INDIVIDUALISIERTES KRAFTTRAINING	235
Das Gangbild	236
Programmplanung und Periodisierung	252
Anhang	278
Über den Autor	278
Quellenverzeichnis	279
Übungsregister	287
Sachregister	288