

PROF. DR. INGO FROBÖSE

DAS MUSKEL- WORKOUT

Über 100 hocheffiziente Übungen ohne Geräte



In Kooperation mit

FitnessFirst

TRAINIEREN VON KOPF BIS FUSS – SO WERTVOLL IST DAS MUSKEL- WORKOUT FÜR IHREN KÖRPER:

Über 650 Muskeln übernehmen wichtige Aufgaben in unserem Körper, denn sie

- ✦ beeinflussen den Stoffwechsel,
- ✦ verbrennen Nährstoffe und erzeugen Energie,
- ✦ wärmen,
- ✦ produzieren Botenstoffe,
- ✦ regulieren die Gehirnfunktion,
- ✦ fördern die Immunabwehr und
- ✦ schützen die inneren Organe.

Um fit und durchtrainiert zu sein braucht es keine hochtechnischen Geräte oder Personal-Trainer. Eine Wasserflasche oder Treppenstufen reichen als Hilfsmittel vollkommen aus, um gezielte Bewegungsabläufe, einzelne oder mehrere Muskeln effektiv und präzise zu trainieren. Das vom führenden Sportwissenschaftler Deutschlands entwickelte Muskel-Workout zeigt, wie jeder ganz ohne Geräte

- ✦ Fitness,
- ✦ Ausdauer,
- ✦ Koordination,
- ✦ Stabilität und
- ✦ Muskelkraft

in unterschiedlichen Übungsstufen und fundierten Trainingszyklen jederzeit verbessern und steigern kann!



DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Produkte achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Informationen werden von unseren Autoren und unserer Fachredaktion sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Gesundheits- und Lebenshilfebücher ganzheitlichen Rat geben. Wir garantieren, dass:

- alle Übungen und Anleitungen in der Praxis geprüft und
- unsere Autoren echte Experten mit langjähriger Erfahrung sind.

Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Sie erhalten von uns kostenlos einen Ratgeber zum gleichen oder ähnlichen Thema. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

KGS



Ein Wort zuvor 4

BASICS RUND UM DIE MUSKELN

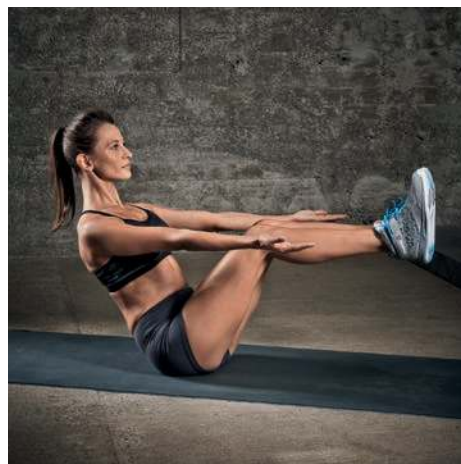
Muskeln – was sie so wertvoll macht	8
Muskeln und ihre Fasern	12
Die Muskeltypen	13

RUND UMS MUSKEL- TRAINING

Die vier Wege des Muskeltrainings	20
Intensität – die Dosis bringt den Erfolg	24
Vorsicht Überlastung – wenn Muskeln schmerzen	26

DIE ÜBUNGEN

Aufwärmen ist wichtig	33
Unterarm und Oberarm	34
Schultern und Nacken	42
Brust und oberer Rücken	50
Bauch und unterer Rücken	60
Core-Training	79
Gesäß und Beine	95
Stabilisation des Körpers	115
Die Trainingsprogramme	132



MUSKELN BRAUCHEN NÄHRSTOFFE

Die wichtigsten Baustoffe	148
Kohlenhydrate – die Energielieferanten	148
Fette – unverzichtbar und vielseitig	149
Eiweiß – der Muskelmacher	150
Die wichtigsten Vitalstoffe	154
Wasser für die Muskeln	155
Zum Nachschlagen	156
Bücher und Adressen	156
Sachregister	157
Verzeichnis der Übungen	158
Impressum	160

