

**I N H A L T**

<b>Herz-Kreislauftraining</b>	Seite	C1-C15
<b>Das Muskel-Orientierungssystem</b>	Seite	9
<b>Das Übungsverzeichnis</b>	Seite	11
<b>Der richtige Wahl des Übungsgutes</b>	Seite	12
<b>Die Muskelgruppen:</b>		
Bauch	Seite	13- 32
Rückenstrecker	Seite	33- 40
Rücken	Seite	41- 54
Brust	Seite	55- 66
Oberschenkel: Vorderseite	Seite	67- 80
Hinterseite	Seite	81- 86
Innenseite	Seite	87- 90
Außenseite	Seite	91- 96
Unterschenkel: Vorderseite (Schienbein)	Seite	97-100
Hinterseite (Wade)	Seite	101-106
Arme: Bizeps	Seite	107-114
Trizeps	Seite	115-122
Unterarm	Seite	123-132
Schulter	Seite	133-142
Hals/Nacken	Seite	143-148
Gesäß	Seite	149-152
Hüftmuskulatur	Seite	153-162
<b>Übungskatalog 'Specials' - Training mit elastischen Widerständen</b>	Seite	162a bis
<b>Sensomotorik - Training mit unstabilen Untergründen</b>	Seite	162ü
<b>Beweglichkeitstraining (Stretching)</b>	Seite	163-200
<b>ANHANG</b>		
Die wichtigsten Muskeln (Ursprung-Ansatz-Funktion)	Seite	201-205
Muskeln (Vorder- und Rückseite)	Seite	206-207
Skelett	Seite	208
Muskelkräfte - elektromyographisch gemessen	Seite	209-215
Bewegungen - elektromyographisch gemessen		
Medizinische Fachausdrücke	Seite	216-222
Literaturempfehlungen	Seite	223
Empfehlungen	Seite	224-229