

/erner Kieser

Die Seele der Muskeln

Krafttraining jenseits von
Sport und Show

Walter Verlag Zürich und Düsseldorf

Inhalt

Wie kommt der Autor dazu, dieses Buch zu schreiben?	9
1 Bemerkungen zum Umfeld	11
Dies ist kein Sport-Buch	11
Lohnt sich die Reise?	14
Das Expertensyndrom	15
Beispiele	18
Ein unternehmerisches Experiment	21
Die Geburt einer Duschanlage	25
Die Fitneßszene – ein hoffnungsloser Fall	30
Standes- und Gesundheitspolitik	35
Es gibt kein Rückenproblem	41
2 Der Mensch wächst am Widerstand	44
Das Behagen in der Schwerelosigkeit	44
Die Lösung eines Problems	46
Die Mär vom Bewegungsmangel	47
Muskelspannung als Ursache aller Trainingseffekte ...	49
3 Was ist veränderbar?	51
Koordination ist nicht übertragbar	52
Koordination folgt Kraft	53
Was ist Kraft?	54

Ausdauertraining ist Krafttraining für das Herz	59
Das Primat der Kraft	60
Dysbalancen	61
4 Mit Kraft lebt es sich angenehm	64
Warum funktioniert Training?	64
Was bringt Krafttraining als Präventivmaßnahme? . . .	65
Die schonungslose Rückentherapie	68
Der Irrtum der Rückenschule	71
Krafttraining als Medikament	73
5 Von der Steinhantel zur Kraftkurve	75
Die alte Idee vom neuen Körper	75
Früher war es nicht besser	79
Die Entwicklung der Trainingstechnik	80
Braucht es «Cardio»-Geräte?	86
6 Die Seele der Muskeln	88
Wahrnehmung des eigenen Körpers	88
Unser Doppelleben	91
Sisyphos lächelt	93
Das Sein bestimmt das Bewußtsein – und umgekehrt . .	94
Warum trainieren nur wenige?	95
Gewöhnen statt verwöhnen	98
Vom Wasser haben wir's gelernt	100
Die Unmittelbarkeit des Widerstandes	102
7 Grau, aber nötig – die Theorie	105
Woraus wir bestehen	107
Das Alles-oder-nichts-Gesetz der Muskeln	110
Teamwork der Muskeln	114

Die Kraftkurve	115
Die muskellose Kraft	117
Spannungshöhe und Spannungsdauer	119
Trainingsreize addieren sich nicht – das Mehrsatz-Training	121
Die Reihenfolge	122

8 Ihre Reise zum Limit 123

Die Grenzkraft	123
Der Einstieg	124
Wozu ein Programm?	125
Bewahren des Erworbenen	127
Weniger ist mehr	128
Nur Starke werden müde	129

9 Die fünf Korrektoren 132

Siebzehn Trainingsprinzipien	133
Streckung im Hüftgelenk (<i>Hip extension</i>)	135
Rumpfdrehung (<i>Rotary torso</i>)	136
Streckung im Kniegelenk (<i>Leg extension</i>)	137
Beugung im Kniegelenk (<i>Leg flexion</i>)	137
Überzug (<i>Pullover</i>)	137

10 Rituale sind Geschmacksache 141

Anwärmen	142
Selbstdarstellung mit Stretching	144
Das Nebenkriegsschauplatz-Phänomen	145
Der Geist aus der Flasche	146
Seltsame Kleider	146
Ernährung als Glaubensinhalt	149

11 Die fünf Erhalter	151
Beinpressen (<i>Leg press</i>)	152
Drücken (<i>Overhead press</i>)	152
Armzug (<i>Torso arm</i>)	152
Barrenstütz (<i>Dips</i>)	152
Rumpfdrehung (<i>Rotary torso</i>)	153
Literatur	156
Adressen	159