

Lothar M. Kirsch

Isometrisches Training

**Übungen für Muskelkraft
und Entspannung**

Überarbeitete und
neugestaltete Auflage



Inhalt

Theorie des isometrischen

Trainings _____	6
Vorbemerkungen _____	6
Anatomie und Physiologie _____	8
Stellenwert des isometrischen Krafttrainings _____	8
Entwicklung des Muskels _____	10
Isometrisches und isotonisches Krafttraining _____	10
Zu jung – zu alt – zu krank? _____	11
Ernährung _____	12
Anspannung der Muskulatur – aber wie? _____	14
Isometrisches Training für Unsportliche _____	14
Preßatmung _____	15
Bewußtes Training _____	15
Lockerung _____	15
Entspannung und isometrisches Training _____	16
Zeitaufwand _____	16
Zeitaufwand beim häuslichen Training _____	16
Hilfsmittel _____	17
Die Übungsbeschreibungen _____	17

Allgemeine Übungen _____ 19

Kopf-Hals-Muskulatur _____	19
Schulter-Arm-Muskulatur _____	22
Rumpfmuskulatur _____	36
Beinmuskulatur _____	43

Partnerübungen _____ 55

Spezielle Übungen für einzelne Sportarten _____ 67

Judo _____	67
Aikido _____	69
Karate _____	70
Kung-Fu _____	76
Thai-Boxen _____	78
Schwimmen _____	80
Leichtathletik _____	83
Radfahren _____	84
Fußball _____	84
Tennis _____	86
Gewichtheben _____	87
Rudern _____	89

Trainingsanleitung _____ 91

Trainingsprogramm für Anfänger _____	91
Trainingsprogramm für Fortgeschrittene _____	94
Minimales Erhaltungs- programm _____	96
Partnerübungen für Fort- geschrittene _____	98
Trainingsplan Kampfsport _____	100
Trainingsplan Sitzberufe _____	101
Trainingsplan Büropause _____	102
Trainingsplan Eisenbahnfahrt _____	103
Erstellen eines Trainings- programmes _____	104
Literaturverzeichnis _____	104