

Werner Kieser

KIESER TRAINING FÜR EINSTEIGER

**WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN**

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
---------	---

TEIL I

Der Körper, das Alter, die Muskulatur

Das wichtigste Vehikel: Ihr Körper	15
So viel wie nötig, so wenig wie möglich	18
Älter werden ist eine Sache, schwach werden eine andere	20
Geliebte Illusionen	24
Unser Bewegungsapparat hat einen Zweck	35
Der Stoff, aus dem wir sind	38
Was macht ein Muskel?	42

TEIL II

Training und Therapie überlagern sich

Warum gibt es einen Trainingseffekt?	51
Der indirekte Effekt	54
Die Therapie	56
Bringen Sie Ihren Körper ins Lot	60
Die Kraft muss gesteuert werden	64
Wie die Muskeln, so die Knochen	68
Genießen Sie Ihr Doppelleben, statt über Stress zu klagen	71
Machen Sie eine gute Figur	75

TEIL III

Besonderheiten von Kieser Training

Warum es bei Kieser Training keine Hanteln mehr gibt	83
Auf das Werkzeug kommt es an: die Maschinen im Kieser Training	87
Aufwärmen, aber richtig	91
Kieser Training und Leistungssport	95
Schwangerschaft und Beckenbodentraining	98
Produktive Ruhe oder »rasender Stillstand«?	102
Selbstwahrnehmung	105
Was Sie bei Kieser Training nicht finden, und warum	109
Die vierzehn Trainingsprinzipien	114
Die Zeit zählt, nicht die Anzahl der Wiederholungen	117
Vom Einstieg bis zur Erhaltung: Ihr Höhenweg bei Kieser Training	119
Welchen Nutzen bietet Kieser Training?	125

TEIL IV

Was noch zu wissen sinnvoll ist

Speis und Trank	131
Herz-Kreislauf-Training	135
»Stretching«: beliebter als nötig	140
Der Mythos um die Bauchmuskulatur	142
Sauna und Kieser Training	145
Zweckmäßige Trainingsbekleidung	147

TEIL V

Vergangenheit und Zukunft

Forschung und Entwicklung beim Kieser Training	153
Die Situation am Gesundheitsmarkt	155
Am Anfang war der Schrottplatz oder: Die lange Geschichte von Kieser Training in Kürze	159
Wie sieht die Zukunft von Kieser Training aus?	166

Anhang

Literatur	171
Register	174