

# Inhalt

	<b>VORWORT.....</b>	<b>8</b>
	<b>DANKSAGUNG .....</b>	<b>8</b>
	<b>AUFBAU DTB-FITNESSTRAINER.....</b>	<b>9</b>
<b>A</b>	<b>MODUL I.....</b>	<b>11</b>
<b>1</b>	<b>ANATOMIE .....</b>	<b>12</b>
1.1	Passiver Bewegungsapparat .....	12
	Knochen .....	12
	Bänder.....	13
	Gelenke .....	14
	Wirbelsäule .....	15
	Bandscheibe .....	18
1.2	Aktiver Bewegungsapparat.....	19
	Wissen über Skelettmuskulatur.....	19
	Sehnen .....	20
	Muskelformen.....	21
	Aufbau der Skelettmuskulatur .....	22
1.3	Herz-Kreislauf-System.....	24
	Aufbau des Herzens .....	24
	Kleiner und großer Blutkreislauf.....	25
	Blutrückfluss.....	26
	Blutdruck .....	27
<b>2</b>	<b>GERÄTEHANDLING .....</b>	<b>29</b>
2.1	Grundsätze des Gerätetrainings .....	29
2.2	Testecke.....	57
2.3	Krafttrainingsmaschinen.....	58
2.4	„Problem“ Beinpresse .....	59
2.5	Kabelzüge.....	68
2.6	Freihantelbereich .....	68
2.7	„Kleinkrambereich“ .....	69
2.8	Cardiogeräte.....	70

<b>3</b>	<b>DAS PROFESSIONELLE STUDIO .....</b>	<b>75</b>
<b>4</b>	<b>DER PROFESSIONELLE TRAINER .....</b>	<b>77</b>
<b>B</b>	<b>MODUL II.....</b>	<b>78</b>
<b>1</b>	<b>ALLGEMEINE TRAININGSLEHRE .....</b>	<b>79</b>
1.1	Grundmotorische Hauptbeanspruchungsformen .....	79
1.2	Begriffsdefinitionen .....	80
1.3	Superkompensation .....	81
1.4	Belastungsnormative.....	82
1.5	Reizstufenregel.....	84
1.6	Periodisierung .....	87
1.7	Prinzip der Individualität .....	88
1.8	Prinzip der zunehmenden Spezialisierung .....	88
<b>2</b>	<b>EINGANGSCHECK .....</b>	<b>89</b>
2.1	Gesundheitsfragebogen .....	89
2.2	Testprotokoll.....	91
2.3	Körperfettmessung .....	93
2.4	Trainingsplanentwurf .....	95
<b>3</b>	<b>BEWEGLICHKEIT.....</b>	<b>96</b>
3.1	Das Neueste vom Dehnen .....	96
3.2	Beweglichkeits- und Gelenktest (Funktionstest).....	97
<b>4</b>	<b>AUSDAUER .....</b>	<b>120</b>
4.1	Trainingslehre Ausdauertraining .....	120
4.2	Trainingsmethoden im Ausdauerbereich .....	122
4.3	Zusammenfassung Trainingsmethoden und Ziele im Ausdauerbereich .....	124
4.4	PWC-Test (130, 150, 170, max).....	125
4.5	Conconi-Test.....	126
4.6	Umsetzung der Testergebnisse.....	135
4.7	Fettverbrennung (Gewichtsreduktion) .....	136
<b>5</b>	<b>KRAFT .....</b>	<b>140</b>
5.1	Maximalkraft.....	140
5.2	Hypertrophietraining .....	140

# INHALT

5.3	Kraftausdauer.....	141
5.4	Maximalkrafttest.....	142
5.5	ILB-Methode (individuelle Leistungsbildmethode).....	142
<b>6</b>	<b>KOORDINATION.....</b>	<b>147</b>
6.1	Komplexe Übungen.....	147
6.2	Variantenvielfalt.....	148
<b>7</b>	<b>LANGFRISTIGE TRAININGSPLANUNG.....</b>	<b>148</b>
<b>8</b>	<b>MUSTERHAUSAUFGABE.....</b>	<b>151</b>
<b>9</b>	<b>KONZEPTIDEE GESUNDHEITSCENTER.....</b>	<b>160</b>
<b>C</b>	<b>PRÜFUNG.....</b>	<b>162</b>
1	Prüfung.....	162
2	Fortbildungen.....	162
3	Ausblick Masterausbildung.....	163
	<b>ANHANG.....</b>	<b>164</b>
1	Literaturverzeichnis.....	164
2	Abbildungsverzeichnis.....	165
3	Kurzvita und Kontaktdaten der Autoren.....	166