

Dan Austin und Bryan Mann

POWERLIFTING

**Richtig trainieren
für den Kraftdreikampf**

riva

© des Titels »POWERLIFTING« von Dan Austin und Bryan Mann (ISBN Print: 978-3-7423-0794-1)
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

INHALT

Die wichtigsten Muskeln	6	4 Kniebeuge	55
1 Die Physiologie der Maximal- und Schnellkraft	9	Bewegungsablauf der Kniebeuge ...	57
Motorisches Lernen	9	Regeln und Richtlinien	62
Muskelaufbau	13	Ausrüstung	62
Valsalva-Manöver	15	Ergänzende Übungen	64
Blutdruck	15	Zusammenfassung	75
Zusammenfassung	16	5 Bankdrücken	77
2 Kraftstoff für die Muskeln	17	Grundsätze für alle Arten von Bankdrücken	77
Protein	18	Bewegungsablauf des Bankdrückens mit gerader Flugbahn	78
Kohlenhydrate	19	Bewegungsablauf des Bankdrückens mit kurvenförmiger Flugbahn	80
Fett	21	Regeln und Richtlinien	82
Wasser	21	Ausrüstung	82
Gewichtszunahme	22	Das Einmaleins des Bankdrückens ..	84
Gewichtsabnahme	24	Ergänzende Übungen	87
Nährstoffrelationen	26	Zusammenfassung	108
Supplemente	27	6 Kreuzheben	109
Zusammenfassung	30	Grifftechniken	110
3 Vorbereitung auf das Schnellkrafttraining	31	Bewegungsablauf des konventionellen Kreuzhebens	112
Dynamisches Dehnen	32	Bewegungsablauf des Sumo-Kreuzhebens	114
Dynamische Warm-ups	34	Konventionelles Kreuzheben oder Sumo-Kreuzheben	116
Stretching als Cool-down nach dem Workout	53	Regeln und Richtlinien	116
Zusammenfassung	54		

Ausrüstung	117
Griffkraft aufbauen	117
Ergänzende Übungen	117
Dan Austins Programm fürs Kreuzheben	129
Zusammenfassung	130

7 Periodisierung im Powerlifting 131

Wellenförmige Periodisierung	131
Konjugierte Periodisierung	136
Zusammenfassung	144

8 Basistraining 145

Trainingskapazität	146
Technik	146
Grundübungen	147
Programmgestaltung	156
Technisches Versagen	158
Ästhetische Überlegungen	159
Suchen Sie sich einen Trainingspartner	159
Finden Sie das richtige Fitnessstudio	160
Zusammenfassung	161

9 Weiterführendes Training ... 163

Training in der Off-Season	164
Training in der Saison	166
Training mit Ausrüstung	167
Unterstützendes Training und der erfahrene Kraftsportler	170
Zusammenfassung	170

10 Fortgeschrittenes Training . 171

Wellenförmige Periodisierung	171
Konjugierte Methode	178
Zusammenfassung	186

11 Mentale Einstellung im Powerlifting 187

Entspannung	189
Affirmationen	192
Gedankenstopp	193
Ziele setzen	193
Visualisierung	195
Die richtige Einstellung	198
Interessenbereich, Einflussbereich ..	199
Nach vorn blicken	200
Zusammenfassung	200

12 Wettkampfvorbereitung 201

Vor dem Wettkampf	202
Anreise und Wiegen	203
Teilnahme an einem Wettkampf mit Ausrüstung	204
Nach dem Wettkampf	205
Auswahl der Ausrüstung	206
Zusammenfassung	210

13 Wettkampftag 211

Checkliste vor dem Wettkampf ...	213
Betreuer	213
Ersatzausrüstung	214
Organisation der Ausrüstung	214
Warm-up am Wettkampftag	215
Wahl der Hantelgewichte	220
Ein Verband oder mehrere Verbände	222
Krämpfe	226
Ernährung am Wettkampftag	227
Einstellung am Wettkampftag	228
Gewicht abnehmen	228
Zusammenfassung	230

Übungsverzeichnis	231
Über die Autoren	236