

Mark Rippetoe
**Starting
Strength**
**Einführung ins
Langhanteltraining**

riva

INHALT

Vorwort	7
Kraft	9
Warum und wie	9
Warum Langhanteln?.....	10
Der Squat	15
Menschliche Bewegung unter Last	18
Tiefe des Squat – Sicherheit und Bedeutung	25
Den Squat lernen	28
Hebel und Drehmoment – Grundlagen des Langhanteltrainings	39
Typische Probleme, deren Lösung jeder kennen sollte	47
Der beste Hinweisreiz	70
Atmung	71
Das Spotten des Squat.....	75
Die persönliche Ausrüstung	77
Hinweisreize	83
Der Press	85
Den Press lernen	94
Fehler und wie man sie behebt	101
Der Deadlift	111
Den Deadlift lernen	118
Rückenposition	123
Die Mechanik der Zugbewegung	127
Die kleinen Details	152

Der Bench Press	161
Den Bench Press lernen	164
Typische Probleme und wie man sie löst	169
Atmung	188
Fehler beim Racken	189
Spotter.....	190
Der Power Clean	195
Das neuromuskuläre System	200
Schnellkraft, Kraftproduktion und Geschwindigkeit	201
Den Power Clean lernen	202
Problemkorrektur	214
Der Power Snatch	240
Nützliche Hilfsübungen	253
Teilbewegungen	254
Squat-Variationen	266
Variationen des Bench Press	274
Variationen des Deadlift	280
Press-Variationen	291
Zusatzübungen	293
Langhanteltraining: Es lässt sich einfach nicht ersetzen	316
Das Trainingsprogramm	317
Die Übungen lernen	322
Ernährung und Körpergewicht	336
Ausrüstung.....	340
Muskelkater und Verletzungen	350
Langhanteltraining für Kinder und Jugendliche	352
Die Autoren	355
Bildnachweise	357
Register	359