

03 | EDITORIAL

06 | NEWS

96 | LITERATURNACHWEISE

98 | IMPRESSUM / VORSCHAU

TRAINING

08 | SCIENTIFIC TALK

EVIDENZBASIERTES MAXIMALKRAFT- UND HYPER-TROPHIETRAINING: DAS SAGT DIE WISSENSCHAFT

Prof. Dr. Steffen Held

16 | MAXIMALKRAFTTRAINING

EINE FRAGE DES GESCHLECHTS?

Ricky Reinspach

20 | YOU LOOK GOOD

MAXIMALKRAFT MIT DER KURZHANTEL

Niklas Hauger

24 | KREUZHEBEN

WARUM KREUZHEBEN BESSER IST ALS KNIEBEUGEN

Wolfgang Unsöld

30 | ERFOLGSTOOL FUNCTIONAL TRAINING

WARUM ES EFFEKTIVER ALS ISOLIERTES KRAFTTRAINING IST

Dr. Till Sukopp

40 | BLOOD FLOW RESTRICTION

EINE METHODE FÜR EFFIZIENTES MUSKELWACHSTUM

Andreas Königs

COACHING

46 | REGENERATION

RECOVERY UND NUTRITION – TEIL 2

Dr. Andreas Petko und Christoph Rodenbach

54 | AI COACHING

KÜNSTLICHE INTELLIGENZ BEIM SPORT

Joel Roos

58 | STRESSOR NACHTSCHICHT

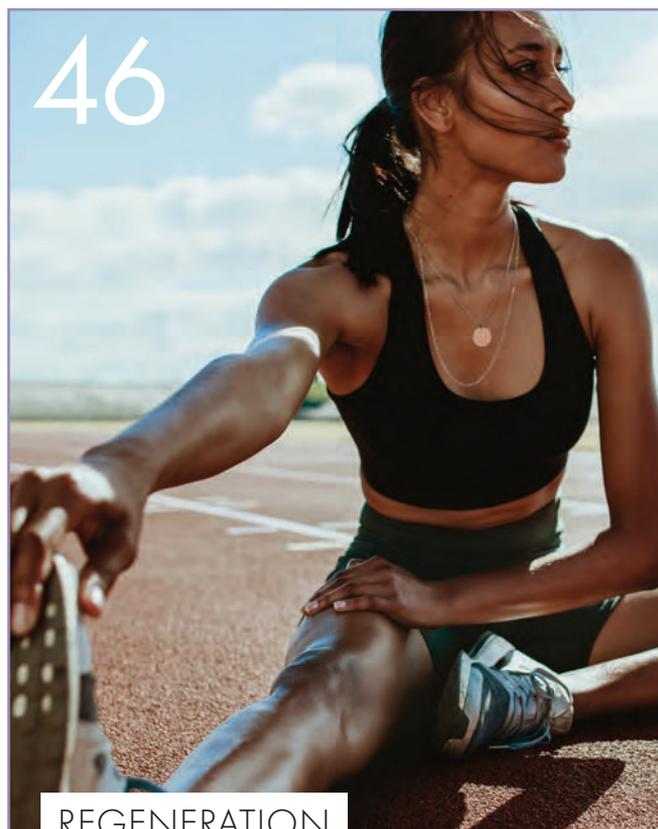
PERFORMANCE TROTZ SCHICHTARBEIT?

Dr. Armin Tank



SCIENTIFIC TALK

Der Sportwissenschaftler Prof. Dr. Steffen Held teilt aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse.



REGENERATION

Wer sportliche Höchstleistungen erzielen will, darf auf eine Regeneration nicht verzichten – Dr. Andreas Petko und Christoph Rodenbach geben wichtige Hinweise.



DARM IM STRESS

Dünndarmföhlbesiedlungen kann man in den Griff bekommen. Wie man dadurch mehr Lebensqualität, vor allem beim Sport erreicht, beschreibt Personal Trainerin Marie Michaelis.



SCHMECKT'S?

Antonia Elena Zimmermann zählt zu den größten Influencerinnen Deutschlands. Im Interview verrät sie mehr zu ihrem ersten Bestseller-Buch.



WISSEN WEITERGEBEN

Das eigene Workbook kann für Trainierende wie auch Coaches ein hilfreicher Wegweiser sein – Katrin Böning gibt Tipps.

MEDIZIN

- 64 | **DARM IM STRESS – TEIL 2**
LEBEN UND SPORT BEI REIZDARMSYNDROM
Marie Michaelis

- 70 | **STIMMT'S?**
„SCHWACHE KNOCHEN BRAUCHEN KALZIUM.“
Alexander Müller

- 72 | **DIAGNOSE: OSTEOPOROSE!**
WENN DER KNOCHEN PORÖS WIRD
Dr. rer. nat. Miriam Sonnet

LIFESTYLE

- 78 | **SCHMECKT'S?**
MEAL PREPPING – GESUND UND EINFACH!
Antonia Elena Zimmermann

- 82 | **FUNCTIONAL FOOD**
HÄHNCHEN-CURRY & BIRCHERMÜSLI
Antonia Elena Zimmermann

- 86 | **FASTENHACKS**
MIT INTERVALLFASTEN ZUM MUSKELAUFBAU
Philipp Moser

KARRIERE

- 92 | **WISSEN WEITERGEBEN**
IN 5 SCHRITTEN ZUM EIGENEN WORKBOOK
Kati Böning
