

INHALT

03 | EDITORIAL

96 | LITERATURNACHWEISE

98 | IMPRESSUM / VORSCHAU



BUILDING BODIES

Bodybuilding lässt Muskeln schnell hypertrophieren – Andreas Pürzel informiert über den optimalen Muskelaufbau

TRAINING

06 | **BUILDING BODIES**
DER WEG ZUR „GEILEN SAU“
Andreas Pürzel

12 | **DER BUTT WINK:**
SCHÄDLICH ODER NICHT?
Benjamin Heizmann

18 | **FUNCTIONAL STRENGTH**
WARUM KRAFTTRAINING DIE GRUNDLAGE FÜR
DEINE LEISTUNGSSTEIGERUNG UND GESUNDHEIT IST
Art Claas van der Heide

30 | **FUNCTIONAL ENDURANCE**
OPTIMALES AUSDAUERTRAINING MIT KÖPFCHEN
Dennis Sandig

36 | **STOP STRETCHING!**
WIESO COACHES SICH VOM KLASSISCHEN
STRETCHING VERABSCHIEDEN SOLLTEN
Kelly Starrett

42 | **ROLLEN? TASTEN? DRÜCKEN?**
FASZIEN – DREI KÖPFE, DREI MEINUNGEN
Georg Kramer, Alex Höhne und Niels Abele



FUNCTIONAL STRENGTH

Welche Rolle spielt Kraft im Hinblick auf Performance und Gesundheit? Art Claas van der Heide klärt auf

Fotos: Andreas Pürzel, stocksy - Rob And Julia Campbell



LOOK AT THIS!

Der Neuroathletiktrainer Lars Lienhard erläutert, wie das visuelle System zur Leistungssteigerung eingesetzt werden kann



KÄLTETRAINING

„Iceman“ Wim Hof verrät, welche Vorteile Kälte auf unsere Gesundheit haben kann und wie wir das trainieren können



EAT SMART

Welche Ernährungsform ist die richtige? Sportwissenschaftler Patrick Meinart schildert, welche Nährstoffe wir wirklich brauchen

COACHING

50 | JOGGEN VS. INTERVALLTRAINING

WARUM KLASSISCHES CARDIO ZUM FETTABBAU ZEITVERSCHWENDUNG IST
Wolfgang Unsöld

56 | LOOK AT THIS!

DAS VISUELLE UND PROPRIOZEPTIVE SYSTEM IM FOKUS
Lars Lienhard

64 | TIEF DURCHATMEN

DER SPANNENDE UND BEEINDRUCKENDE ZUSAMMENHANG VON GEHIRN UND ATMUNG
Daniel Müller

70 | KÄLTETRAINING

WIE KÄLTETRAINING WIRKT UND WIE ES EINGESETZT WERDEN KANN
Wim Hof

LIFESTYLE

78 | EAT SMART

WELCHE NAHRUNG BRAUCHEN WIR WIRKLICH?
Patrick Meinart

86 | PROTEINMANAGEMENT

WELCHEN EINFLUSS HABEN PROTEINE AUF DIE EFFEKTIVITÄT DES WIDERSTANDSTRAININGS?
Philipp Moser