

INHALT

Vorwort V

KAPITEL	1	DER FUSSBALLSPIELER IN BEWEGUNG	1
KAPITEL	2	DAS FIFA-AUFWÄRM- PROGRAMM	15
KAPITEL	3	ARME	41
KAPITEL	4	SCHULTERN, HALS UND NACKEN	59
KAPITEL	5	BRUST	85
KAPITEL	6	RÜCKEN UND HÜFTE .	101
KAPITEL	7	BAUCH	123
KAPITEL	8	BEINE: ISOLIERTE MUSKELÜBUNGEN . . .	147
KAPITEL	9	BEINE: KOMBINIERT MUSKELÜBUNGEN . . .	167
KAPITEL	10	GANZKÖRPER- TRAINING	189

Empfohlene Literatur 207

Übungsübersicht 209

Über den Autor 213