

Einleitung	10
1. Die Grundlagen	11
Mehr Training, bessere Ergebnisse?	11
Warum Anfänger wenig falsch machen können, erfahrene Kraftsportler dagegen umso mehr	12
Zuviel Training ist kontraproduktiv	13
Intensives Training beansprucht mehr Muskelfasern	15
Kontinuierliche Überlastung	16
Korrekte Ausführung der Übungen	16
Kürzere Trainingseinheiten bringen mehr	17
Maximale Muskelentwicklung mit den richtigen Übungen	19
Falsche Reihenfolge der Übungen, falsches Split-Training	20
Die Grundregeln gelten immer noch	23
Synergistisches Training	24
Variation im Training	27
Einige Worte zum Aufwärmen vor dem Training	29
Ist ein Abwärmen erforderlich?	31
2. Die Übungen	33
Neue Perspektiven	33

Übungen für den Rücken	38
Kreuzheben	40
Klimmzug	43
• mit Parallelgriff	44
• mit schulterweitem Untergriff	46
• zum Nacken	46
Rudern vorgebeugt	49
Latziehen	53
• mit Parallelgriff	53
• mit schulterweitem Untergriff	53
• zum Nacken	54
Rudern sitzend am Kabel	54
• mit Parallelgriff	54
• mit schulterweitem Untergriff	54
Einschätzung anderer Rückenübungen	56
Übungen für die Brust	59
Dips vorgebeugt mit ausgestellten Ellbogen	59
Bankdrücken	62
• mit der Langhantel	62
• mit Kurzhanteln	64
Schrägbankdrücken	67
• mit der Langhantel	67
• mit Kurzhanteln	68
Liegestütz mit Partnerhilfe	68
Überzug	70
• mit einer Kurzhantel	70
• mit der Langhantel	72
Fliegende Bewegung	72
• mit Kurzhanteln	72
• stehend am Kabelzug	74

Einschätzung anderer Brustübungen	76
Übungen für die Schultern	79
Frontdrücken	82
Schulterdrücken mit Kurzhanteln	85
Rudern aufrecht	85
• mit der Langhantel	85
• am Kabelzug	87
Einschätzung anderer Schulterübungen	87
Übungen für den Bizeps	91
Langhantelcurl	94
Kurzhantelcurl mit Armdrehung	96
Reevescurl	99
Konzentrationscurl	99
• stehend vorgebeugt	99
• sitzend	100
Einschätzung anderer Bizepsübungen	100
Übungen für den Trizeps	104
Dips aufrecht, Ellbogen eng	106
Liegestütz am Holm	109
Trizepsdrücken am Kabel	111
• mit Obergriff	111
• beidhändig am Seil	112
Stirndrücken	113
Einschätzung anderer Trizepsübungen	115
Übungen für den Bauch	117
Beinheben	119
• in Armschlaufen/mit Griffhilfen an Klimmzugstange	119

• im Barrenstütz	121
Bauchpressen	123
Variationen des Bauchpressens	125
Einschätzung anderer Bauchübungen	126
Übungen für die Beine	128
Kniebeuge	130
Ausfallschritt mit zwei Kurzhanteln	133
Kreuzheben mit fast gestreckten Beinen	135
Beinstrecken	137
Beincurls	139
Wadenheben	139
• stehend an der Maschine	139
• vorgebeugt (Eselreiten)	142
Einschätzung anderer Beinübungen	144
3. Die Trainingsprogramme	145
Der Einstieg in das Training	145
Einige Worte zur Trainingsintensität	148
Die Trainingsprogramme	150
Der Umgang mit den Programmen	157
Gewicht und Wiederholungen	158
Die Spezialprogramme	161
Übertraining	167
Ruhepuls und Übertraining	170
Das Erholungsprogramm bei ersten Anzeichen von Übertraining	173
Schlusswort	174

Verzeichnis der Tafeln

Die Verteilung von Training und Erholung	14
Effektive und wenig effektive Übungen	22
Die Muskeln des Rückens	37
Effektivität der Übungen für den Rücken	39
Kreuzheben	41
Klimmzug mit Parallelgriff	45
Klimmzug mit schulterweitem Untergriff	47
Klimmzug weit zum Nacken	48
Langhantel-Rudern vorgebeugt	50
Latziehen mit schulterweitem Untergriff	52
Rudern sitzend am Kabel mit Parallelgriff	55
Die Muskeln der Brust	57
Effektivität der Übungen für die Brust	58
Dips vorgebeugt mit ausgestellten Ellbogen	61
Lang- und Kurzhantel-Bankdrücken	63
Lang- und Kurzhantel-Schrägbankdrücken	66
Liegestütz ohne und mit Partnerhilfe	69
Überzug mit Kurz- und Langhantel	71
Fliegende Bewegung	73
Fliegende Bewegung stehend am Kabelzug	75
Die Muskelköpfe der Schulter	77
Effektivität der Übungen für die Schulter	78
Die besten Übungen für die Schulter	80
Frontdrücken	83
Schulterdrücken mit Kurzhanteln	86
Rudern aufrecht am Kabel/mit Langhantel	88

Die Muskelköpfe des Bizeps	90
Effektivität der Übungen für den Bizeps	92
Die besten Übungen für den Bizeps	93
Langhantelcurl	95
Kurzhantelcurl mit Armdrehung	97
Reevescurl	98
Konzentrationscurl stehend und sitzend	101
Die Muskelköpfe des Trizeps	103
Effektivität der Übungen für den Trizeps	104
Die besten Übungen für den Trizeps	105
Dips aufrecht, Ellbogen eng	107
Liegestütz am Holm	108
Trizepsdrücken am Kabel mit Stange/Seil	110
Stirndrücken	114
Die Muskeln der Bauchregion	116
Effektivität der Übungen für den Bauch	117
Die beste Übung für den Bauch	118
Beinheben an Klimmzugstange oder Barren	120
Bauchpressen	123
Die Muskeln der Beine	127
Effektivität der Übungen für die Beine	129
Kniebeuge mit der Langhantel	131
Ausfallschritt mit zwei Kurzhanteln	134
Kreuzheben mit fast gestreckten Beinen	136
Beinstrecken am Beintisch	138
Beincurl an der Maschine	140
Wadenheben stehend an der Maschine	141

INHALT

9

Wadenheben vorgebeugt (Eselreiten)	143
Plan für 2 Trainingstage pro Woche	150
Plan für 3 Trainingstage pro Woche	151
Plan für 4 Trainingstage pro Woche	152
Umgang mit den Programmen	156
Eingliederung der Spezialprogramme in das Training	160
Spezialprogramm Bizeps	162
Spezialprogramm Trizeps	164
Spezialprogramm Schultern	166
Regeneration nach hartem Krafttraining	168
Erholungsprogramm bei Übertraining	172