

Einleitung .....	10
 <b>1. Die Grundlagen</b> .....	 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
 <b>2. Die Übungen</b> .....	 33
Neue Perspektiven .....	33

<b>Übungen für den Rücken</b> .....	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
 <b>Übungen für die Brust</b> .....	 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
<b>Übungen für die Schultern .....</b>	<b>79</b>
Frontdrücken .....	82
Schulterdrücken mit Kurzhanteln .....	85
Rudern aufrecht .....	85
• mit der Langhantel .....	85
• am Kabelzug .....	87
Einschätzung anderer Schulterübungen .....	87
<b>Übungen für den Bizeps .....</b>	<b>91</b>
Langhantelcurl .....	94
Kurzhantelcurl mit Armdrehung .....	96
Reevescurl .....	99
Konzentrationscurl .....	99
• stehend vorgebeugt .....	99
• sitzend .....	100
Einschätzung anderer Bizepsübungen .....	100
<b>Übungen für den Trizeps .....</b>	<b>104</b>
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
<b>Übungen für den Bauch .....</b>	<b>117</b>
Beinheben .....	119
• in Armschlaufen/mit Griffhilfen an Klimmzugstange .....	119

• im Barrenstütz .....	121
Bauchpressen .....	123
Variationen des Bauchpressens .....	125
Einschätzung anderer Bauchübungen .....	126
 <b>Übungen für die Beine</b> .....	 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
 <b>3. Die Trainingsprogramme</b> .....	 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
 <b>Schlusswort</b> .....	 174

**Verzeichnis der Tafeln**

Die Verteilung von Training und Erholung .....	14
Effektive und wenig effektive Übungen .....	22
<b>Die Muskeln des Rückens</b> .....	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
<b>Die Muskeln der Brust</b> .....	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
<b>Die Muskelköpfe der Schulter</b> .....	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

<b>Die Muskelköpfe des Bizeps</b> .....	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
 <b>Die Muskelköpfe des Trizeps</b> .....	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
 <b>Die Muskeln der Bauchregion</b> .....	116
Effektivität der Übungen für den Bauch .....	117
Die beste Übung für den Bauch .....	118
Beinheben an Klimmzugstange oder Barren .....	120
Bauchpressen .....	123
 <b>Die Muskeln der Beine</b> .....	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

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