

INHALT

Die wichtigsten Begriffe	x
Einleitung	xii
1. Muscle Beach war nicht die Wiege des Bodybuildings	1
Die Entwicklung in den USA	6
Die weitere Entwicklung in Deutschland	9
»Mr. Universum« und die Olympischen Spiele in London	11
2. John Grimek: Der erste »Mr. Universum«	15
3. Steve Reeves: Der erste Filmstar des Bodybuildings	29
4. Reg Park: Vorbild von Arnold Schwarzenegger	39
5. Bill Pearl: In drei Jahrzehnten erfolgreich	49
6. Freddy Ortiz: »Little Big Man«	67
7. Frank Zane: Symmetrische Muskelentwicklung	77
8. Sergio Oliva: Der Mythos	103

9. Arnold Schwarzenegger: Das frühe Training	123
10. Serge Nubret: Der schwarze Panther	149
11. Casey Viator: Hochintensives Training	159
12. Mike & Ray Mentzer: Heavy Duty	169
13. Boyer Coe: Sensationelle Arme durch HIT	187
14. Dorian Yates: Die Wiederkehr des HIT	199
15. Das optimale Trainingsprogramm aus der Sicht der	
Sportwissenschaft	213
Richtig oder falsch?	214
Grundlegende Prinzipien	217
Folgerungen für die Trainingspraxis	218
Viele Wege führen zum Olymp	223
Erfolgsgeheimnisse, die eigentlich keine sind	224
Quellen	227