

## 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

<b>9. Arnold Schwarzenegger: Das frühe Training .....</b>	123
<b>10. Serge Nubret: Der schwarze Panther .....</b>	149
<b>11. Casey Viator: Hochintensives Training .....</b>	159
<b>12. Mike &amp; Ray Mentzer: Heavy Duty .....</b>	169
<b>13. Boyer Coe: Sensationelle Arme durch HIT .....</b>	187
<b>14. Dorian Yates: Die Wiederkehr des HIT .....</b>	199
<b>15. Das optimale Trainingsprogramm aus der Sicht der Sportwissenschaft .....</b>	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
<b>Quellen .....</b>	227