

# Inhalt

<b>Zu diesem Buch</b>	<b>5</b>
<b>Vorwort</b>	<b>9</b>
<b>1. Die Grundlagen</b>	<b>15</b>
Einführung in das 20er-Kniebeugensystem	15
<b>2. Die beste Übung für Kraftsportler</b>	<b>23</b>
Ein Einblick in die Geschichte der Kniebeuge	23
<b>3. Ihr Trainingsprogramm</b>	<b>41</b>
Die Grundübungen	41
Die Brust	43
Die Schultern	46
Der obere Rücken	48
Die Arme	50
Die Oberschenkel	52

Sicherheitsmaßnahmen	62
Hassen Sie Kniebeugen?	63
Der Brustkorb	65
Der untere Rücken	68
Die Waden	71
Die Bauchmuskeln	72
 <b>Allgemeine Punkte</b>	 72
Ausführung der Übungen	72
Auswahl und Steigerung der Trainingsgewichte	73
Dehnungsübungen	74
Aufwärmen	75
Ausrüstung	76
 <b>Trainingspläne</b>	 80
Das Basisprogramm	80
Das verkürzte Programm	82
Trainingsfrequenz	83
Ein Alternativprogramm	84
 <b>4. Die anderen Faktoren: Ernährung, Erholung und Einstellung</b>	 87
Ernährung	87
Ernährungsbeispiel	90
Nahrungsergänzungs-Präparate	95
Erholung	96
Einstellung	98

<b>5. Die Details</b>	101
Technische Optionen	102
<b>Ziele: Körpergewicht, Umfang und Kraft</b>	106
Körpergewicht	107
Umfang	108
Kraft	110
<b>Protokollieren Sie Ihre Ergebnisse!</b>	112
Psychische Hilfestellung	116
<b>Nachwort</b>	123
<b>Literaturverzeichnis</b>	125
<b>Über den Autor</b>	137