

Inhalt

Zu diesem Buch 7

Die Grundlagen 9

Was ist Bodybuilding?	9
Muskeln sind nicht nur Männersache	10
Das richtige Alter	11
Checkup beim Arzt	11
Mit welchem Ziel wollen Sie Bodybuilding betreiben?	13
Wettbewerbsbodybuilding	15
Risiko und Grenzen des Bodybuildings	18
Schluß mit diesen Irrtümern	20

Die Vorbereitung und Planung 22

Training zu Hause oder im Sportstudio?	22
Die Ausrüstung	23
Die persönliche Zielsetzung	26
Das Trainingstagebuch	28
Anatomie für Bodybuilder	29
Alles bereit? Dann geht's los!	48

Das Muskeltraining 50

Der richtige Widerstand	50
Die optimale Wiederholung	51
Die richtige Satzzahl und Satzkombination	54
Trainingssysteme	56
Das Hanteltraining	58
Das Gerätetraining	86

Ergänzende Maßnahmen..... 114

Das Herz-Kreislauf-Training.....	114
Das Stretching	116
Die Erholung	122
Die Ernährung	124
Die Motivation	128

Anhang..... 130

Literaturnachweis	130
Fachzeitschriften	130
Register	130