

Inhalt

Vorwort	8
----------------------	----------

Perfektes Körpertraining	9
---------------------------------------	----------

Das neue Körperbewußtsein	9
Ihre ganz persönliche Fitneß	10
Begriffsbestimmungen beim Körpertraining	11
Narzißmus als Gefahr beim Bodybuilding	12

Ausflug in die Anatomie	13
--------------------------------------	-----------

Kleine Knochenlehre	13
Bewegungsumfang der Gelenke	14
Ist Gelenkverschleiß vermeidbar?	15
Muskeln – die Motoren unseres Körpers	17
Die Muskulatur des Menschen	20

Übungen analysieren – Verletzungen vermeiden	23
---	-----------

Handgelenk beugen	23
Handgelenk strecken	24
Armbeugen	25
Armstrecken	26
Armheben vor dem Körper	28
Armsenken vor dem Körper	30
Armheben seitlich	32
Armsenken seitlich	34
Arme zusammenführen	35
Arme auseinanderführen	37
Rumpfbeugen	39
Rumpfstrecken	41
Bein nach vorne heben	43
Beinsenken	45

Beinabspreizen	48
Beinanspreizen	50
Beinstrecken.....	51
Beinbeugen.....	54
Fußbeugen.....	55
Fußstrecken.....	57

Übungen richtig ausführen – effektiver trainieren 59

Übungen für die Unterarmmuskulatur	59
Übungen für die Armbeugemuskulatur	62
Übungen für die Armstreckmuskulatur	65
Übungen für die Schulter- und Schultergürtelmuskulatur	69
Übungen für die Brustmuskulatur.....	76
Übungen für den breiten Rückenmuskel	81
Übungen für die Bauchmuskulatur	85
Übungen für die Rückenmuskulatur	89
Übungen für die Hüftgelenkmuskulatur	92
Übungen für die Oberschenkelmuskulatur	97
Übungen für die Unterschenkelmuskulatur	102

Grundsätze des Bodybuildings und Krafttrainings 106

Die verschiedenen Formen der Kraft	106
Intensität zur Verbesserung des Muskelwachstums.....	107
Hohes Gewicht mit niedrigen Wiederholungszahlen contra niedriges Gewicht mit hohen Wiederholungszahlen.....	109
Trainingsprinzipien im Bodybuilding.....	110
Tips für die sportgerechte Ernährung	113
Die Atemtechnik beim Krafttraining	116

Trainingsplanung und Trainingsgestaltung 117

Die Gliederung eines Trainings	117
Training für jeden Konstitutionstyp	118

Das Training für die Frau 120

Die wichtigsten anatomischen Unterschiede zwischen Mann und Frau.....	120
Was müssen Frauen beim Körpertraining berücksichtigen?	121
Das Problem mit den Problemzonen	122
Training der Problemzone Busen.....	122
Training der Problemzone Gesäß	124

Training der Problemzone Oberschenkel.....	125
Training der Problemzone Bauch	126

Bedeutung der ergänzenden Sportarten..... 128

Mehr Leistung mit gedehnten Muskeln.....	129
Die Notwendigkeit des Ausdauertrainings.....	136

Ein Sport für alle Altersgruppen..... 138

Gesund und stark heranwachsen	138
Vital und dynamisch in die zweite Lebenshälfte	139
Sagen Sie »Nein« zum Altern	140

Präventions- und Rehabilitationstraining..... 142

Rehabilitationstraining im Kraftbereich.....	143
Trainingsprogramm für den Hohlrücken	144
Trainingsprogramm für den Hohlrundrücken.....	145
Trainingsprogramm für den Totalrundrücken	146
Training bei Beschwerden der Hals- und Brustwirbelsäule	147
Training bei Beschwerden der Lendenwirbelsäule	148