

Inhalt

Vorwort	6
Teil 1 Einführung	23
Kapitel 1 Entstehung und Geschichte des Bodybuildings ..	24
Kapitel 2 Grundbegriffe des Bodybuildings	47
Kapitel 3 Die Trainingserfahrung	59
Kapitel 4 Das Studio	76
Kapitel 5 Hinweise für Anfänger	80
Teil 2 Die Trainingsprogramme	97
Kapitel 1 Grundprinzipien des Bodybuilding-Trainings	98
Kapitel 2 Erkennen des eigenen Körperbautypus	123
Kapitel 3 Grundtraining	130
Kapitel 4 Trainingsprinzipien für Fortgeschrittene	141
Kapitel 5 Entwicklung eines erstklassigen Körpers: Training für Fortgeschrittene	153
Kapitel 6 Das Wettkampftraining	170
Kapitel 7 Die Macht des Geistes über den Körper	191
Teil 3 Übungen für bestimmte Muskelgruppen	207
Kapitel 1 Schultern	209
Kapitel 2 Brust	248
Kapitel 3 Rücken	288
Kapitel 4 Arme	320
Kapitel 5 Oberschenkel	400
Kapitel 6 Waden	431
Kapitel 7 Bauch	451

Teil 4	Wettkämpfe	485
Kapitel 1	Posing	486
Kapitel 2	Vorbereitung vom Scheitel bis zur Sohle	557
Kapitel 3	Strategie und Taktik des Wettkämpfers	566
Teil 5	Gesundheit, Ernährung, Diät und Pharmaka ..	591
Kapitel 1	Ernährung und Diät	592
Kapitel 2	Wie man zu- oder abnimmt	613
Kapitel 3	Wettkampfdiät	623
Kapitel 4	Häufige Verletzungen und wie man sie behandelt	632
Kapitel 5	Anabole Steroide und ergotrope Mittel	654
Register		665
Bildnachweis		671