

Inhaltsverzeichnis

Theorie

Das Training – Grundlagen und Umsetzung	6
Acht Tipps zur Vorbereitung	6
Die Grundlagen des Fitnesstrainings	7
Die Umsetzung des Fitnesstrainings	12
Die Ernährung	19

Praxis

Übungen	20
Schulter- und Nackenmuskulatur	22
Armmuskulatur	36
Brustmuskulatur	54
Bauchmuskulatur	66
Rückenmuskulatur	78
Gesäß- und Beinmuskulatur	92
Dehnung	114
Nacken-, Brust- und Armpartie	116
Arme und seitlicher Rücken	118
Rücken und innerer Oberschenkel	119
Beinmuskulatur	120

Special

Ausdauer	122
Laufband	124
Stepper	126
Crosstrainer	128
Rudergerät	130
Fahrrad	132
Trainingspläne	134
Schulter- und Nackenmuskulatur	134
Armmuskulatur	135
Brustmuskulatur	136
Bauchmuskulatur	137
Rückenmuskulatur	138
Gesäß- und Beinmuskulatur	139

Anhang

Das Skelett	140
Die Ebenen und Richtungen	141
Literatur	142
Index	143