

Inhaltsverzeichnis

Theorie

Einleitung	6
Warum Hanteltraining?	6
Anatomie und Physiologie des Muskels	7
Was ist Muskelkraft?	7
Wie funktioniert ein Muskel?	7
Wie reagiert der Muskel auf Krafttraining?	10
Trainingspraxis	13
Wie plane ich das Training?	13
Was sollte ich vor dem Training beachten?	14
Was muss ich beim Training beachten?	16
Wie verhalte ich mich nach dem Training?	19
Gezielt trainieren	21
Wie verläuft ein Fitnesstraining?	21
Wie erhöhe ich den Muskelumfang?	22
Wie trainiere ich Maximal- und Schnellkraft?	24
Wie trainiere ich die Kraftausdauer?	25
Trainingsglossar	26

Praxis

Übungen	28
Schulter- und Nackenmuskulatur	30
Armbeuger	54
Armstrekker	72
Brustmuskulatur	86
Rückenmuskulatur	104
Gesäß- und Beinmuskulatur	124
Ganzkörpermuskulatur	134
Dehnung	142
Nacken-, Brust- und Armpartie	144
Arm- und Rückenpartie	145
Seitliche Rumpf- und Beinpartie	146
Beinpartie	147

Anhang

Das Skelett	148
Die Ebenen und Richtungen	149
Ergänzende Literatur	150
Index	151