

INHALT

Über den Autor	11
1. Der perfekte Körper: Nur große Ziele motivieren	13
2. Selbstdisziplin und die Macht der Gewohnheit	21
3. Trainingssysteme und -philosophien	27
a. Volumentraining	27
b. Hochintensitätstraining	29
c. Splittraining oder Ganzkörpertraining?	33
d. Das Instinktprinzip	36
4. Das Training – Intensität und Experimentierfreudigkeit	39
a. Wie oft und wie lange trainieren?	39
b. Korrekte Ausführung, Muskelgefühl und Tempo der Bewegung	42
c. Zehn Intensitätstechniken	50
• Intensivwiederholungen	50
• Negativwiederholungen	51
• Partielle Wiederholungen	53
• Rest-Pause	54
• Peak Contraction und ständige Spannung	55
• Slow Motion	56
• Super-Speed	57

• Supersätze für Antagonisten	57
• Vorermüdung und Nachermüdung	58
• Reduktionssätze	59
d. Verletzungen vermeiden und Training trotz Verletzung	59
e. Welche Muskeln in welcher Reihenfolge?	66
f. Die häufigsten Trainingsfehler	69
• Lieblingsmuskeln bevorzugen	69
• Kein schweres Beintraining	71
• Zu viele Ergänzungsübungen	72
• Den Satz vor dem Muskelversagen beenden	73
• Zu wenig Trainingswissen	74
• Falsche und unregelmäßige Ernährung	74
• Kein Trainingstagebuch führen	75
g. Experimentieren Sie!	76
 5. Die Übungen	81
a. Königsübung Kniebeuge	81
b. Weitere Übungen für Oberschenkel und Waden	86
c. Brust	98
d. Schulter	105
e. Trizeps	113
f. Rücken	116
g. Bizeps und Unterarme	125
h. Bauch	133
 6. Ihr Trainingsprogramm für den perfekten Körper (Männer)	141
a. Zyklus 1	142
b. Zyklus 2	145
 7. Ihr Trainingsprogramm für den perfekten Körper (Frauen)	149

8. Selbstprogrammierung mit Autogenem Training	155
a. Die Technik des Autogenen Trainings	156
b. Autogenes Training und die mentale Verbindung zum Muskel	166
 9. Ernährung für den perfekten Körper	 173
a. Für und wider Diäten	173
b. Protein, Kohlenhydrate und Fett	176
c. Dauerhafte Ernährungsumstellung	180
 Literaturverzeichnis	 187
 Anmerkungen	 191