

# INHALT

---

Über den Autor .....	11
<b>1. Der perfekte Körper: Nur große Ziele motivieren .....</b>	<b>13</b>
<b>2. Selbstdisziplin und die Macht der Gewohnheit .....</b>	<b>21</b>
<b>3. Trainingssysteme und -philosophien .....</b>	<b>27</b>
a. Volumentraining .....	27
b. Hochintensitätstraining .....	29
c. Splittraining oder Ganzkörpertraining? .....	33
d. Das Instinktprinzip .....	36
<b>4. Das Training – Intensität und Experimentierfreudigkeit .....</b>	<b>39</b>
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
<b>5. Die Übungen .....</b>	<b>81</b>
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
<b>6. Ihr Trainingsprogramm für den perfekten Körper (Männer) .....</b>	<b>141</b>
a. Zyklus 1 .....	142
b. Zyklus 2 .....	145
<b>7. Ihr Trainingsprogramm für den perfekten Körper (Frauen) .....</b>	<b>149</b>

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