

Was Sie in diesem Buch finden

Bodyweight-Training ist IN	7	Trainieren mit dem eigenen Körpergewicht	35
Bodyweight-Training 8		Körpergewichtsübungen 36	
Kleine Historie des Krafttrainings 10		Unterkörper: Oberschenkel – Gesäß – Waden 42	
Fitnessstraining liegt im Trend 12		I. Oberschenkel 44	
Funktionelles Krafttraining 14		II. Gesäß und Beinbeuger 64	
Sportwissenschaftliche Grundlagen 17		III. Hüftbeuger & Adduktoren 76	
Grundlagen und Begriffe 18		IV. Waden 82	
Trainingsgestaltung und Konzepte 30		Core: Bauch und Rumpf 86	
		I. Mittlere Bauchmuskulatur 88	
		II. Seitliche Bauchmuskulatur 98	
		III. Untere Bauchmuskulatur & Hüftbeuger 104	
		IV. Gesamte Rumpfmuskulatur 110	

Oberkörper: Brust, Schulter & Trizeps 114

- I. Brustmuskulatur 116
- II. Schultermuskulatur 124
- III. Trizeps 128

Rücken 134

- I. Äußere und obere Rückenmuskulatur 136
- II. Unterer Rücken 140

Übungskombinationen für den ganzen Körper 146

Trainingspläne 157

Bodyboom-Zirkelmethode 158

Muskelgruppen-Splitting 168

Tabata-Training 170

Anhang

Übungsverzeichnis 172

Literatur 174

Stichwortverzeichnis 175

Impressum 175