

Was Sie in diesem Buch finden

Bodyweight-Training ist IN

Bodyweight-Training 8

Kleine Historie des Krafttrainings 10

Fitnesstraining liegt im Trend 12

Funktionelles Krafttraining 14

Sportwissenschaftliche Grundlagen 17

Grundlagen und Begriffe 18

Trainingsgestaltung und Konzepte 30

7

Trainieren mit dem
eigenen Körpergewicht

35

Körpergewichtsübungen 36

Unterkörper: Oberschenkel – Gesäß – Waden 42

I. Oberschenkel 44

II. Gesäß und Beinbeuger 64

III. Hüftbeuger & Adduktoren 76

IV. Waden 82

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. Brustumkultur 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