

# INHALT

## **Einführung**

### **Die Vorteile des Trainings zu Hause**

Was spricht für das Training zu Hause?	4
Mit dem Training zu Hause entscheiden Sie sich für den Erfolg	5

## **Teil 1:**

### **Entwickeln Sie Ihr persönliches Krafttrainingsprogramm**

7	Ausrüstung	8
	Nutzen Sie die verschiedenen Formen der Belastung für maximalen Muskelaufbau	9
	Wie der Muskel Kraft aufbaut	14
	Mechanismen der Muskelhypertrophie	15
	Wie der Muskel seine Ausdauer verbessert	16
	Gegenanzeigen zum Krafttraining	17
	Definieren Sie klare Ziele für Ihr Training	17
	Präzisieren Sie Ihre Ziele	17
	Die 20 Stufen Ihres Trainingsprogramms	18

35	Fortschritte beim Krafttraining
36	Die Rolle der Ernährung
36	Übungen zum Aufwärmen
37	Cool-down (Abkühlen)
39	Führen Sie ein Trainingsheft
39	Analysieren Sie Ihre Trainings
40	Filmen Sie Ihr Training
41	Techniken der Intensivierung
41	Die Inroad-Theorie
42	Theorie der Absolutkraft
42	Muss man bis zum Muskelversagen trainieren?
43	Überschreiten der Grenze zum Muskelversagen
43	Gemagelte Wiederholungen (Cheatings)
44	Bewegungen mit Gegendruck
44	Gewichtsreduzierte Wiederholungen
45	Erholung oder Pause
46	Negativwiederholungen
48	Stop and Go
49	Brennen
49	Der gleichbleibende Muskeltonus
50	Unilaterales Training
51	Superserien
55	Zirkeltraining
56	Die richtige Atmung beim Krafttraining

<b>Teil 2:</b>	
<b>Die Übungen</b>	<b>59</b>
<b>Starke Arme</b>	60
Der Bizeps	60
Der Trizeps	75
Der Unterarm	88
<b>Breite Schultern</b>	92
Untergrätenmuskel	108
<b>Modellierung der Brustmuskeln</b>	112
Der Hals	126
<b>Breiter Rücken</b>	130
Die Rückenmuskeln	130
Der Kapuzenmuskel	138
Lendenmuskeln	142
<b>Oberschenkel</b>	148
Der Quadrizeps	148
<b>Starke Unterschenkel</b>	170
Die Kniebeuger	170
Die Wadenmuskeln	177
<b>Straffer Po</b>	186
<b>Geschmeidige</b>	
<b>Hüftgelenksdreher</b>	200
<b>Bauchmuskeln modellieren</b>	202
Die schrägen Bauchmuskeln	212
<b>Übungen für Zwerchfell und Atemmuskeln</b>	217

<b>Teil 3:</b>	
<b>Die Programme für das Krafttraining</b>	<b>221</b>
<b>1. Ein starker Körper</b>	222
<b>2. Straff ist sexy</b>	233
<b>3. Krafttraining für verschiedene Sportarten</b>	236