

# INHALT

## Einführung

### Die Vorteile des Trainings

zu Hause	4
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

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

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

<b>Teil 2:</b>	
<b>Die Übungen</b>	59
<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</b>	
<b>Atemmuskeln</b>	217

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