

# INHALT

Einführung	6	Abwechslung durch »TNT« – und Ihre Muskeln explodieren	23
		Traumatisierende Faktoren	23
		Techniken mit geringem Traumarisiko	24
<b>TEIL 1</b>			
<b>MIT NEUEN ZIELEN MACHEN SIE WIEDER FORTSCHRITTE</b>			
Fünf Faktoren bestimmen das Muskelwachstum	10	Wiederholungen mit veränderter Geschwindigkeit	24
Die Dehnspannung	11	Die Entdeckung der Langsamkeit	24
Die Kontraktionsspannung	11	Wie trainiert man im Zeitlupentempo?	25
Die Time under Tension (TUT)	12	Das Explosivkrafttraining als Privileg der Profis	25
Das Muskelbrennen	12	Was sagen die Wissenschaftler dazu?	25
Die Durchblutungssteigerung	12	Wie funktioniert die Kontraktion eines Muskels?	27
		Stufe für Stufe nach oben	27
Freie Gewichte oder Maschinen: Was ist besser?	13	<b>Die besten Bodybuilder trainieren mit Explosivkraft</b>	27
Grundübungen oder isolierte Übungen?	14	Passen Sie Ihr Training an Ihre Muskelfasern an	27
Wie kann man Schwachpunkte ausgleichen?	14	Das Explosivkrafttraining ist nicht für jeden geeignet	27
Klassische Strategien zum Ausgleichen von Schwachpunkten .....	15	Das Explosivkrafttraining ist die gefährlichste Technik überhaupt!	28
Radikalere Maßnahmen .....	15		
»Echte« und »unechte« Schwachpunkte .....	15	<b>Ein physiologisches Dilemma: Muss man in der Negativphase langsamer werden?</b>	28
Was sind die Ursachen für einen »echten« Schwachpunkt? .....	15	Der Gewöhnungseffekt und seine Auswirkungen	28
Die Ursachen allen Übels .....	15	Die Doppelrolle der Negativwiederholungen	29
		Negativübungen ohne höheres Gewicht reduzieren das Wachstumspotenzial	29
		Verlangsamte Negativphasen sind physiologisch widersinnig	30
Es ist schwierig, Bewegungsmuster zu ändern .....	18	Was haben wissenschaftliche Studien ergeben?	30
Überlassen Sie Ihren Fortschritt nicht dem Zufall	18	Wie können Sie das Potenzial explosiver Negativwiederholungen optimal nutzen?	30
Richten Sie Ihre Aktivierungsmuster neu aus	18		
Spüren Sie den einzelnen Muskel!	18	<b>Die Potenzierung</b>	34
Entwickeln Sie ein Gefühl für Ihre Muskeln	19	Potenzierendes Schulterheben	34
Was bedeutet eigentlich Transfer?	19	Die Potenzierung des Trizeps	34
Isolierte Übungen für den Transfer	19	Die Potenzierung der Waden	35
Lernen durch Wiederholung	19	Die einseitige Potenzierung	35
Die Vorermüdung als Mittel gegen Schwachpunkte	20		
Ausnutzen der Nachermüdung	22	<b>Dauerhafte Anspannung oder ganze Amplitude?</b>	36
		Bewegungen, bei denen die Anspannung in der Kontraktionsstellung geringer wird	36
Intensitätstechniken für Fortgeschrittene	23	Bewegungen, bei denen die Anspannung in der Kontraktionsstellung beibehalten wird	36
Nutzen Sie verschiedene Intensitätstechniken	23		

<b>Das Brennen .....</b>	<b>38</b>	<b>Die Dekompression .....</b>	<b>55</b>
<b>Genetisch bedingte Schwächen mit 100er-Serien ausgleichen .....</b>	<b>38</b>	<b>Die Atemblockade zur Optimierung der Leistung .....</b>	<b>58</b>
<b>Die Vorteile der 100er-Serien.....</b>	<b>38</b>	<b>Ein physiologisches Dilemma: Muss die Atmung blockiert werden? .....</b>	<b>58</b>
<b>100er-Serien in der Praxis .....</b>	<b>39</b>		
<b>Eine gezielte Übung für die Selbstwahrnehmung .....</b>	<b>40</b>	<b>Auf die Kopfhaltung achten .....</b>	<b>59</b>
<b>Erholung – ein immer mehr limitierender Faktor .....</b>	<b>40</b>	<b>Trainingshilfen zum Schutz der Gelenke .....</b>	<b>60</b>
<b>Die Erholung hat fünf Facetten .....</b>	<b>40</b>	<b>Mit oder ohne Gürtel?.....</b>	<b>60</b>
<b>Der Muskelkater .....</b>	<b>43</b>	<b>Handgelenksbandagen .....</b>	<b>62</b>
<b>Wie entsteht Muskelkater?.....</b>	<b>43</b>	<b>Kniebandagen .....</b>	<b>62</b>
<b>Erholung in zwei Phasen .....</b>	<b>43</b>	<b>Zughilfen (Straps) .....</b>	<b>62</b>
<b>Muskelkater mit variablem Anabolismus .....</b>	<b>43</b>		
<b>Erholung – mit dem eigenen Kapital haushalten .....</b>	<b>45</b>		
<b>Erholung nach dem Punktesystem .....</b>	<b>45</b>	<b>Breite Schultern .....</b>	<b>66</b>
<b>Strategien für eine schnellere Erholung .....</b>	<b>46</b>	<b>Die Anatomie .....</b>	<b>66</b>
<b>Warum dauern die Erholungsprozesse so lange? .....</b>	<b>46</b>	<b>Fünf Hindernisse beim Aufbau der Schultern .....</b>	<b>66</b>
<b>Wie viele Übungen pro Muskel bei jeder Trainingseinheit? .....</b>	<b>47</b>	<b>Strategien zum Ausgleichen von Schwachpunkten an der Schulter .....</b>	<b>70</b>
<b>Bevorzugen Sie die Abwechselung .....</b>	<b>47</b>	<b>Trainingstechniken zum Ausgleichen einer zu schwachen Schulterrückseite .....</b>	<b>74</b>
<b>Wenn Sie bei einer Übung bleiben .....</b>	<b>48</b>	<b>• Übungen für die Schulter .....</b>	<b>76</b>
<b>Muskeln einteilen, um sie zu beherrschen .....</b>	<b>49</b>	<b>Übungen für die Schultervorderseite .....</b>	<b>76</b>
<b>Anwendungen für den Bizeps .....</b>	<b>50</b>	<b>Übungen für breitere Schultern .....</b>	<b>87</b>
<b>Anwendungen für den Trizeps .....</b>	<b>51</b>	<b>Übungen für die Schulterrückseite .....</b>	<b>95</b>
<b>Anwendungen für die Schulter .....</b>	<b>51</b>	<b>Dehnübungen für die Schulter .....</b>	<b>102</b>
<b>Anwendungen für den Rücken .....</b>	<b>52</b>		
<b>Anwendungen für den großen Brustmuskel .....</b>	<b>52</b>	<b>Der komplett trainierte Rücken .....</b>	<b>104</b>
<b>Anwendungen für die Bauchmuskeln .....</b>	<b>52</b>	<b>Die Anatomie .....</b>	<b>104</b>
<b>Anwendungen für die Waden .....</b>	<b>52</b>	<b>Acht Hindernisse beim Aufbau des Rückens .....</b>	<b>104</b>
<b>Anwendungen für die Oberschenkelrückseite .....</b>	<b>53</b>	<b>Das Dilemma mit dem Körperbau: Soll man Rückenbreite oder Rückendicke trainieren? .....</b>	<b>107</b>
<b>Anwendungen für den Quadrizeps .....</b>	<b>53</b>	<b>• Übungen für den Rücken .....</b>	<b>111</b>
<b>Der Umgang mit Verletzungen .....</b>	<b>54</b>	<b>Den Rückstand des großen Rundmuskels aufholen .....</b>	<b>111</b>
<b>Ein unausgewogener Kraftzuwachs .....</b>	<b>54</b>	<b>Den Rückstand des breiten Rückenmuskels aufholen .....</b>	<b>114</b>
<b>Die Regeneration der Gelenke .....</b>	<b>55</b>	<b>Übungen für die Rückenmuskulatur .....</b>	<b>116</b>
<b>Nahrungsergänzungsmittel .....</b>	<b>55</b>	<b>Dehnübungen für den Rücken .....</b>	<b>134</b>

<b>Den Untergrätenmuskel nicht vernachlässigen ....</b>	<b>136</b>	Fünf Hindernisse beim Aufbau des Bizeps .....	194
Die Rolle des Untergrätenmuskels .....	136	Wie lässt sich der Bizeps aufbauen?.....	198
Ist der Untergrätenmuskel ein Rückenmuskel? .....	136	Überprüfen Sie Ihre Valgusstellung! .....	200
Ein Muskel in schlechtem Zustand .....	136	Anatomische Konflikte .....	200
Das Paradox des Untergrätenmuskels .....	137	Sind Sie Überpronierer oder Übersupinierer? .....	201
Der Untergrätenmuskel ist nicht leicht zu spüren ....	137	Stimmen Sie die Bewegungen auf Ihren	
Intensitätstechniken .....	137	Körperbau ab .....	202
Wann soll der Untergrätenmuskel trainiert		Ein biomechanisches Dilemma:	
werden? .....	138	Ist der Curl eine Grundübung für den Bizeps? .....	203
• Übungen für den Untergrätenmuskel .....	140	• Übungen für den Bizeps .....	205
Isolationsübungen für den Untergrätenmuskel .....	140	Übungen, die hauptsächlich auf den	
Dehnübungen für den Untergrätenmuskel .....	144	Bizeps abzielen .....	205
<b>Mit dem Kapuzenmuskel beeindrucken .....</b>	<b>146</b>	Mischübungen für Bizeps und Armbeuger .....	211
Auf ein ausgewogenes Verhältnis achten .....	146	Übungen, die hauptsächlich auf den	
Wann soll der Kapuzenmuskel trainiert werden? ....	147	Armbeuger abzielen .....	214
• Übungen für den Kapuzenmuskel .....	148	Dehnübungen für den Bizeps .....	218
<b>Den Rücken durch kräftige Rückenstrekker</b>		<b>Ausgeprägte Unterarme .....</b>	<b>219</b>
<b>schützen .....</b>	<b>152</b>	Die Anatomie .....	219
Die Rolle der Muskeln im unteren Rücken .....	152	Fünf Hindernisse beim Aufbau der Unterarme .....	219
Grundübungen öffnen dem Bandscheibenvorfall		• Übungen für die Unterarme .....	222
Tür und Tor .....	152	Übungen, die gezielt die Unterarmmuskulatur	
Die Muskeln im Lendenwirbelbereich		kräften .....	222
sinnvoll trainieren .....	153	Dehnübungen für den Unterarm .....	226
• Übungen für den Rückenstrekker .....	153	<b>Ein beeindruckender Trizeps .....</b>	<b>227</b>
Die wirksamsten Alternativen zum Kreuzheben .....	153	Die Anatomie .....	227
»Moderne« Übungen .....	155	Die Rolle des Trizeps .....	227
Den quadratischen Lendenmuskel trainieren .....	158	Drei Hindernisse beim Aufbau des Trizeps .....	227
<b>Eine ausgewogene Brust .....</b>	<b>164</b>	• Übungen für den Trizeps .....	231
Die Anatomie .....	164	Grundübungen für den Trizeps .....	231
Besonderheiten des Körperbaus:		Isolationsübungen für den Trizeps .....	234
Der große Brustumkel ist ein Winkel		Dehnübungen für den Trizeps .....	242
bildender Muskel .....	165	<b>Ein massiver Quadrizeps .....</b>	<b>244</b>
Das Dilemma mit dem Körperbau:		Die Anatomie .....	244
Ist das Bankdrücken auf der Flachbank die		Das Dilemma mit dem Körperbau:	
wichtigste Übung für die Brust? .....	165	die Kniebeuge als Universalübung? .....	245
Fünf Hindernisse beim Aufbau der Brust .....	166	Die optimale Amplitude bei Quadrizepsübungen ...	246
• Übungen für die Brust .....	170	Vier Hindernisse beim Aufbau des Quadrizeps .....	248
Grundübungen für die Brust .....	171	Strategien zum Ausgleichen eines zu	
Isolationsübungen für die Brust .....	185	schwachen Quadrizeps .....	249
Dehnübungen für die Brust .....	192	Ein ausgewogener Muskelaufbau .....	250
<b>Schneller Oberarmaufbau: ein großer Bizeps .....</b>	<b>194</b>	Den geraden Schenkelmuskel gezielt trainieren .....	251
Die Anatomie .....	194	• Übungen für den Quadrizeps .....	253
Das Geheimnis eines großen Bizeps .....	194	Grundübungen für den Quadrizeps .....	253
		Isolationsübungen für den Quadrizeps .....	269

<b>Dehnübungen für den Quadrizeps .....</b>	272
<b>Der Aufbau der Oberschenkelrückseite .....</b>	274
<b>Die Anatomie .....</b>	274
<b>Zwei Hindernisse beim Aufbau der Oberschenkelrückseite .....</b>	275
<b>Das Dilemma mit dem Körperbau:</b>	
Wie wird eine optimale Kontraktion der ischiokruralen Muskeln erreicht? .....	276
<b>Strategien für ein intensiveres Training der Oberschenkelrückseite .....</b>	277
<b>• Übungen für die Oberschenkelrückseite .....</b>	282
Grundübungen für die Oberschenkelrückseite .....	282
Isolationsübungen für die Oberschenkelrückseite ...	285
Dehnübungen für die Oberschenkelrückseite .....	289
<b>Wohlgeläufige Waden .....</b>	290
Die Anatomie .....	290
Zwei Hindernisse beim Aufbau der Waden .....	290
Die besten Strategien für ein intensiveres Training der Wadenmuskulatur .....	292
Das Dilemma mit dem Körperbau:	
Müssen die Beine gestreckt werden, um die Waden optimal zu trainieren? .....	294
<b>• Übungen für die Wade .....</b>	295
Isolationsübungen für die Wade .....	295
Dehnübungen für die Wade .....	299
<b>Bauchmuskeln wie ein Waschbrett .....</b>	300
Die Anatomie .....	300
Die Rolle der Bauchmusken .....	300
Vier Hindernisse beim Aufbau der Bauchmuskulatur .....	301
Das Dilemma mit dem Körperbau:	
Kann der obere Teil des geraden Bauchmuskels vom unteren Teil isoliert trainiert werden? .....	301
Die Schwierigkeiten mit dem unteren Teil des geraden Bauchmuskels .....	301
Ein physiologisches Dilemma:	
Verbessern Bauchmuskelübungen die Muskeldefinition? .....	302
Eine schlanke Taille und Bauchmuskeln! .....	302
Vorsicht mit der Rückenkrümmung! .....	303
Aufholstrategie für die Bauchmusken .....	304
<b>• Übungen für den Bauch .....</b>	308
Übungen für den geraden Bauchmuskel .....	308
Übungen für die schrägen Bauchmusken .....	317

## TEIL 3 **DIE TRAININGSPROGRAMME**

---

<b>Programm für den schnellen Muskelaufbau</b>	
<b>2 Tage pro Woche für Einsteiger .....</b>	326
<b>Programm für den schnellen Muskelaufbau</b>	
<b>3 Tage pro Woche für Einsteiger .....</b>	328
<b>Programm für Fortgeschrittene</b>	
<b>4 Tage pro Woche .....</b>	330
<b>Programm für Fortgeschrittene</b>	
<b>5 Tage pro Woche .....</b>	334
<b>Programm zum Ausgleichen von Schwachpunkten .....</b>	338
Programm zum Ausgleichen der Arme .....	338
Programm zum Ausgleichen der Brust .....	341
Programm zum Ausgleichen des Rückens .....	343
Programm zum Ausgleichen der Schulter .....	346
Programm zum Ausgleichen der Oberschenkel .....	348