

INHALT

Einführung	6	Abwechslung durch »TNT« – und Ihre Muskeln explodieren	23
		Traumatisierende Faktoren	23
		Techniken mit geringem Traumarisiko	24
TEIL 1			
MIT NEUEN ZIELEN MACHEN SIE WIEDER FORTSCHRITTE			
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	Die besten Bodybuilder trainieren mit Explosivkraft	27
		Passen Sie Ihr Training an Ihre Muskelfasern an	27
Grundübungen oder isolierte Übungen?	14	Das Explosivkrafttraining ist nicht für jeden geeignet	27
		Das Explosivkrafttraining ist die gefährlichste Technik überhaupt!	28
Wie kann man Schwachpunkte ausgleichen?	14	Ein physiologisches Dilemma: Muss man in der Negativphase langsamer werden?	28
Klassische Strategien zum Ausgleichen von Schwachpunkten	15	Der Gewöhnungseffekt und seine Auswirkungen	28
Radikalere Maßnahmen	15	Die Doppelrolle der Negativwiederholungen	29
»Echte« und »unechte« Schwachpunkte	15	Negativübungen ohne höheres Gewicht reduzieren das Wachstumspotenzial	29
Was sind die Ursachen für einen »echten« Schwachpunkt?	15	Verlangsamte Negativphasen sind physiologisch widersinnig	30
Die Ursachen allen Übels	15	Was haben wissenschaftliche Studien ergeben?	30
		Wie können Sie das Potenzial explosiver Negativwiederholungen optimal nutzen?	30
Es ist schwierig, Bewegungsmuster zu ändern	18	Die Potenzierung	34
Überlassen Sie Ihren Fortschritt nicht dem Zufall	18	Potenzierendes Schulterheben	34
Richten Sie Ihre Aktivierungsmuster neu aus	18	Die Potenzierung des Trizeps	34
Spüren Sie den einzelnen Muskel!	18	Die Potenzierung der Waden	35
Entwickeln Sie ein Gefühl für Ihre Muskeln	19	Die einseitige Potenzierung	35
Was bedeutet eigentlich Transfer?	19	Dauerhafte Anspannung oder ganze Amplitude?	36
Isolierte Übungen für den Transfer	19	Bewegungen, bei denen die Anspannung in der Kontraktionsstellung geringer wird	36
Lernen durch Wiederholung	19	Bewegungen, bei denen die Anspannung in der Kontraktionsstellung beibehalten wird	36
Die Vorer müdung als Mittel gegen Schwachpunkte	20		
Ausnutzen der Nachermüdung	22		
Intensitätstechniken für Fortgeschrittene	23		
Nutzen Sie verschiedene Intensitätstechniken	23		

Das Brennen 38

Genetisch bedingte Schwächen mit
100er-Serien ausgleichen 38

Die Vorteile der 100er-Serien..... 38

100er-Serien in der Praxis 39

Eine gezielte Übung für die
Selbstwahrnehmung 40

Erholung – ein immer mehr
limitierender Faktor 40

Die Erholung hat fünf Facetten 40

Der Muskelkater 43

Wie entsteht Muskelkater? 43

Erholung in zwei Phasen 43

Muskelkater mit variablem Anabolismus 43

Erholung –
mit dem eigenen Kapital haushalten 45

Erholung nach dem Punktesystem 45

Strategien für eine schnellere Erholung 46

Warum dauern die Erholungsprozesse so lange? 46

Wie viele Übungen pro Muskel bei jeder
Trainingseinheit? 47

Bevorzugen Sie die Abwechslung 47

Wenn Sie bei einer Übung bleiben 48

Muskeln einteilen, um sie zu beherrschen 49

Anwendungen für den Bizeps 50

Anwendungen für den Trizeps 51

Anwendungen für die Schulter 51

Anwendungen für den Rücken 52

Anwendungen für den großen Brustmuskel 52

Anwendungen für die Bauchmuskeln 52

Anwendungen für die Waden 52

Anwendungen für die Oberschenkelrückseite 53

Anwendungen für den Quadrizeps 53

Der Umgang mit Verletzungen 54

Ein unausgewogener Kraftzuwachs 54

Die Regeneration der Gelenke 55

Nahrungsergänzungsmittel 55

Die Dekompression 55

Die Atemblockade zur Optimierung
der Leistung 58

Ein physiologisches Dilemma:
Muss die Atmung blockiert werden? 58

Auf die Kopfhaltung achten 59

Trainingshilfen zum Schutz der Gelenke 60

Mit oder ohne Gürtel? 60

Handgelenksbandagen 62

Kniebandagen 62

Zughilfen (Straps) 62

TEIL 2
ÜBUNGEN FÜR DIE WICHTIGSTEN
MUSKELGRUPPEN

Breite Schultern 66

Die Anatomie 66

Fünf Hindernisse beim Aufbau der Schultern 66

Strategien zum Ausgleichen von
Schwachpunkten an der Schulter 70

Trainingstechniken zum Ausgleichen einer
zu schwachen Schulterrückseite 74

• **Übungen für die Schulter** 76

Übungen für die Schultervorderseite 76

Übungen für breitere Schultern 87

Übungen für die Schulterrückseite 95

Dehnübungen für die Schulter 102

Der komplett trainierte Rücken 104

Die Anatomie 104

Acht Hindernisse beim Aufbau des Rückens 104

Das Dilemma mit dem Körperbau:
Soll man Rückenbreite oder Rückendicke
trainieren? 107

• **Übungen für den Rücken** 111

Den Rückstand des großen Rundmuskels
aufholen..... 111

Den Rückstand des breiten Rückenmuskels
aufholen..... 114

Übungen für die Rückenmuskulatur 116

Dehnübungen für den Rücken..... 134

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

Dehnübungen für den Quadrizeps	272
Der Aufbau der Oberschenkelrückseite	274
Die Anatomie	274
Zwei Hindernisse beim Aufbau der Oberschenkelrückseite	275
Das Dilemma mit dem Körperbau: Wie wird eine optimale Kontraktion der ischiokruralen Muskeln erreicht?	276
Strategien für ein intensiveres Training der Oberschenkelrückseite	277
• Übungen für die Oberschenkelrückseite	282
Grundübungen für die Oberschenkelrückseite	282
Isolationsübungen für die Oberschenkelrückseite	285
Dehnübungen für die Oberschenkelrückseite	289
 Wohlgeformte Waden	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
• Übungen für die Wade	295
Isolationsübungen für die Wade	295
Dehnübungen für die Wade	299
 Bauchmuskeln wie ein Waschbrett	300
Die Anatomie	300
Die Rolle der Bauchmuskeln	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 Bauchmuskeln	304
• Übungen für den Bauch	308
Übungen für den geraden Bauchmuskel	308
Übungen für die schrägen Bauchmuskeln	317

TEIL 3

DIE TRAININGSPROGRAMME

Programm für den schnellen Muskelaufbau	
2 Tage pro Woche für Einsteiger	326
 Programm für den schnellen Muskelaufbau	
3 Tage pro Woche für Einsteiger	328
 Programm für Fortgeschrittene	
4 Tage pro Woche	330
 Programm für Fortgeschrittene	
5 Tage pro Woche	334
 Programm zum Ausgleichen von	
Schwachpunkten	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