

INHALT

Vorwort	6	KRAFT- ÜBUNGEN	42
Krafttraining für jeden	8		
PHYSIOLOGIE DES MENSCHEN			
10			
Muskelanatomie	12	Einführung in das Training	44
Wie Muskeln arbeiten	14	Terminologie	50
Wie Muskeln wachsen	18	BEINE	52
Wie Training das Muskel- wachstum fördert	20	Langhantel-Kniebeuge Varianten	54
Wie Training die Knochen- festigkeit fördert	24	Beinpresse	58
Bewegungsmechanik	26	Hack Squat	60
Energie für Muskelarbeit	28	Ausfallschritt mit Kurzhanteln Varianten	62
Brennstoff für das Krafttraining	30	Step-up mit Kurzhanteln	66
Den Energiebedarf ermitteln	32	Beinbeugen Varianten	68
Krafttraining und Ernährung	34	Hüftheben mit Ball	70
Krafttraining und unser Gehirn	38	Beinstrecken Varianten	72
		Langhantel-Beckenlift Varianten	74
		Wadenheben Varianten	76
		Kreuzheben klassisch Varianten	78
			80
			82
			84
			86
			88

BRUST	90	ARME	140	Hüfte	182
Langhantel-Bankdrücken	92	Kurzhantel-Bizeps-Curl	142	Knie	183
Varianten	94	Varianten	144		
Kurzhantel-Bankdrücken	96	Kurzhantel-Stirndrücken	146	Rückkehr ins Training	
Varianten	98	Varianten	148	nach Verletzungen	184
Flys von oben		Trizepsdrücken am Seil	150	Das Training planen	186
am Kabelzug	100	Varianten	152	Mobilitätsübungen	188
Varianten	102			Dehnen & Cool-down	194
Flys am Gerät	104				
Kurzhantel-Flys	106				
RÜCKEN	108	BAUCH	154	GEZIELTES	
Latzug vertikal	110	Plank mit Drehung	156	TRAINING	196
Varianten	112	Sideplank mit Drehung	158		
Rudern am Kabelzug	114	Crunches mit Ball	160	Trainingsvariablen im	
Varianten	116	Varianten	162	Krafttraining	198
Kurzhantel-Schulterheben	118	Knieheben hängend	164	Die Trainingsprogramme	201
Varianten	120	Varianten	166	Muskelaufbau Einsteiger	202
SCHULTERN	122	Rumpfrotation	168	Muskelaufbau	
Überkopf-Langhantel-		am Kabelzug	170	Fortgeschrittene	204
Schulterdrücken	124	Varianten		Kraftaufbau Einsteiger	206
Varianten	126			Kraftaufbau	
Kurzhantel-Seitheben	128			Fortgeschrittene	208
Varianten	130			Kraftausdauer Einsteiger	210
Kurzhantel-Frontheben	132			Kraftausdauer	
Varianten	134			Fortgeschrittene	212
Reverse Flys		Verletzungsrisiko	174		
mit Kurzhanteln	136			Glossar	215
Varianten	138	Delayed Onset Muscle	176	Register	217
		Soreness (DOMS)		Quellenverzeichnis	222
		Häufige Verletzungen	178	Über den Autor	
		Schulter	179	und Dank	
		Ellbogen	180		
		Unterer Rücken	181		
					224

VERLETZUNGS- PRÄVENTION

172