

INHALT

Vorwort	6	KRAFT-ÜBUNGEN	42
Krafttraining für jeden	8		

PHYSIOLOGIE DES MENSCHEN 10

Muskelanatomie	12	BEINE	52
Wie Muskeln arbeiten	14	Langhantel-Kniebeuge	54
Wie Muskeln wachsen	18	Varianten	56
Wie Training das Muskelwachstum fördert	20	Beinpresse	58
Wie Training die Knochenfestigkeit fördert	24	Hack Squat	60
Bewegungsmechanik	26	Ausfallschritt	
Energie für Muskelarbeit	28	mit Kurzhanteln	62
Brennstoff für das Krafttraining	30	Varianten	64
Den Energiebedarf ermitteln	32	Step-up	
Krafttraining und Ernährung	34	mit Kurzhanteln	66
Krafttraining und unser Gehirn	38	Beinbeugen	68
		Varianten	70
		Hüftheben mit Ball	72
		Beinstrecken	74
		Varianten	76
		Langhantel-Beckenlift	78
		Varianten	80
		Wadenheben	82
		Varianten	84
		Kreuzheben klassisch	86
		Varianten	88

BRUST	90	ARME	140	Hüfte	182
Langhantel-Bankdrücken	92	Kurzhantel-Bizeps-Curl	142	Knie	183
Varianten	94	Varianten	144	Rückkehr ins Training nach Verletzungen	184
Kurzhantel-Bankdrücken	96	Kurzhantel-Stirndrücken	146	Das Training planen	186
Varianten	98	Varianten	148	Mobilitätsübungen	188
Flys von oben am Kabelzug	100	Trizepsdrücken am Seil	150	Dehnen & Cool-down	194
Varianten	102		152		
Flys am Gerät	104	BAUCH	154	GEZIELTES TRAINING	196
Kurzhantel-Flys	106	Plank mit Drehung	156		
		Sideplank mit Drehung	158		
RÜCKEN	108	Crunches mit Ball	160	Trainingsvariablen im Krafttraining	198
Latzug vertikal	110	Varianten	162	Die Trainingsprogramme	201
Varianten	112	Knieheben hängend	164	Muskelaufbau Einsteiger	202
Rudern am Kabelzug	114	Varianten	166	Muskelaufbau Fortgeschrittene	204
Varianten	116	Rumpfrotation am Kabelzug	168	Kraftaufbau Einsteiger	206
Kurzhantel-Schulterheben	118	Varianten	170	Kraftaufbau Fortgeschrittene	208
Varianten	120			Kraftausdauer Einsteiger	210
SCHULTERN	122	VERLETZUNGS- PRÄVENTION		Kraftausdauer Fortgeschrittene	212
Überkopf-Langhantel- Schulterdrücken	124	172			
Varianten	126				
Kurzhantel-Seitheben	128	Verletzungsrisiko	174	Glossar	215
Varianten	130	Delayed Onset Muscle Soreness (DOMS)	176	Register	217
Kurzhantel-Frontheben	132	Häufige Verletzungen	178	Quellenverzeichnis	222
Varianten	134	Schulter	179	Über den Autor und Dank	224
Reverse Flys mit Kurzhanteln	136	Ellbogen	180		
Varianten	138	Unterer Rücken	181		