

INHALT

Einleitung	6
Übungsübersicht	8
Anatomieschaubild	12

1 TRAININGSPRINZIPIEN

Ziele setzen	16
Trainingsphysiologie	18
Trainingspsychologie	20
Grundlagen der Ernährung	24
Fragen zu Ernährung und Fett	30
Ihr Trainingsplan	32
Training für bestimmte Sportarten	40
Aufwärmen, Abkühlen	46

2 BEWEGLICHKEIT

Nacken beugen und strecken	50
Nacken drehen	51
Nacken dehnen	51
Armkreisen	52
Schulterkreisen	52
Handgelenkkreisen	53
Hüftkreisen	54
Rumpfdrehen	54
Rumpfbeugen	55
Beinheben	56
Abwärtsgerichteter Hund	56
Hüftdehnung	57
Schenkeldehnung	57
Kniebeuge	58
Hüftbeugung/Hüftstreckung	58
Beinabduktion	59
Ausfallschritt	60
Ausfallschritt mit Drehung	60
Ausfallschritt mit Hantel über Kopf	61

3 BEINE

Kniebeuge mit Langhantel hinter dem Kopf	64
Frontkniebeuge	66
Hackenschmidt-Kniebeuge	67
Einbeinige Kniebeuge mit Kurzhanteln	68
Einbeinige Kniebeuge mit Langhantel über Kopf	69
Bulgarische Kniebeuge mit Langhantel	70
Bulgarische Kniebeuge mit Kurzhanteln	71
Ausfallschritt mit Langhantel	72
Ausfallschritt mit Langhantel über Kopf	73
Ausfallschritt nach vorn	74
Ausfallschritt zur Seite	75
Treppensteigen mit Langhantel	76
Beinpressen (45°)	78
Beinbeugen an der Maschine	80
Beinstrecken an der Maschine	80
Beinabduktion	82
Beinadduktion	82
Wadenheben	84
Kreuzheben mit gestreckten Beinen	85
Kreuzheben mit Langhantel	86
Rumänisches Kreuzheben	88

4 RÜCKEN

Klimmzug mit Hilfestellung	92
Rückenzug	93
Klimmzug	94
Rudern im Sitzen am Kabelzug	96
Rudern im Stehen am Kabelzug	98
Rudern mit einem Arm	98
Rudern vorgebeugt	100
Überzug mit Langhantel	102
Rumpfheuge mit Langhantel	104
Rückenstrecken	104
Rudern in Bauchlage	106
Rückenzug mit gestreckten Armen	106

5 BRUST

Bankdrücken mit Langhantel	110
Bankdrücken mit Kurzhanteln	110
Schrägbankdrücken mit Langhantel	112
Schrägbankdrücken mit Kurzhanteln	113
Fliegende Bewegung auf der Schrägbank	114
Kabelzug-Crossover	116
Bankdrücken an der Maschine	118
Fliegende Bewegung an der Maschine	118
Liegestütze	120
Liegestütze auf Ständern	121

6 SCHULTERN

Frontdrücken	124
Schulterpressen mit Kurzhanteln	125
Rudern aufrecht	126
Schulterheben mit Kurzhanteln	128
Schulterheben aus dem Hang	129
Frontheben mit Kurzhanteln	130
Seitheben mit Kurzhanteln	131
Seitheben nach hinten	132
Außenrotatorentaining vertikal	134
Außenrotatorentaining mit Kurzhantel	134
Innenrotatorentaining	136
Außenrotatorentaining horizontal	136

7 ARME

Bankdip	140
Barrendip	141
Trizepsstrecken mit Kurzhantel	142
Trizepsstrecken mit Langhantel	143
Trizepsstrecken im Liegen	144
Trizeps-Kickback	144
Bankdrücken im engen Griff	146
Trizepsdrücken	148
Trizepsstrecken über Kopf	148
Armbeuge mit Langhantel	150
Hammergriff-Armbeuge	150
Armbeuge mit Kurzhantel	152
Konzentrations-Armbeuge	152

Armbeuge am Bizeps-Curlpult	154
Armbeuge am Kabelzug	154
Armbeuge im Obergriff mit Langhantel	156
Armbeuge im Obergriff am Kabelzug	156
Handgelenkstrecken	158
Handgelenkbeugen	158

8 RUMPF- UND BAUCHMUSKELN

Bauchpressen	162
Rumpfbeuge	163
Verkehrtes Bauchpressen	164
Bauchpressen schräg	165
Bauchpressen mit erhöhten Beinen	166
Bauchpressen mit Ball	166
Bauchpressen schräg mit Ball	168
Liegestütze mit Ball	169
Klappmesser mit Ball	170
Rückenstrecken mit Ball	171
Seitbeuge	172
Seitbeuge auf der römischen Liege	172
Unterarmstütz vorwärts	174
Unterarmstütz seitwärts	175
Beinstrecken auf der Bank	176
Einarmiges Kreuzheben	176
Holzhacken	178

9 GEWICHTHEBEN

Standumsetzen	182
Standreißen	184
Standumsetzen aus dem Hang	186
Standreißen aus dem Hang	188
Kniebeuge mit Umsetzen	190
Schwere Frontkniebeuge	192
Kniebeuge mit Langhantel über Kopf	194
Stoßen im Ausfallschritt	196
Klassisches Reißen	198
Reißen im Ausfallschritt	200
Frontdrücken mit Beinunterstützung	202
Frontheben mit Kugelhantel	204
Strecksprung mit Langhantel	205

10 DEHNÜBUNGEN

Bizeps	208
Schulter	208
Oberer Rücken	208
Rückenstrecker	208
Rücken	209
Brust	209
Iliotibialband 1	209
Iliotibialband 2	209
Quadrizeps in 3 Schritten	210
Schenkelbeuger 1	210
Schenkelbeuger 2	210
Schenkelbeuger 3	211
Quadrizeps 1	211
Quadrizeps 2	211
Adduktoren 1	212
Adduktoren 2	212
Schenkelbeuger in 2 Schritten	212
Wade 1	213
Wade 2	213
Ausfallschritt	213

11 TRAININGSPROGRAMME

Einleitung	216
Funktionalitätstabelle	218
Muskelausdauer	222
Muskeldefinition	224
Bodybuilding	230
Maximalkraft	234
Rumpfkraft	236
Sportspezifische Übungen	238
Sportspezifischer Übungsüberblick	246
Glossar	248
Register	250
Dank	256
Sicherheitshinweis	256