

Inhaltsverzeichnis

1	EINLEITUNG	1
1.1	AN WEN RICHTET SICH DIESES BUCH?.....	1
1.2	(KÖRPERLICHE-) VORAUSSETZUNGEN	2
1.3	DER AUTOR	3
1.4	BENÖTIGTE AUSRÜSTUNG.....	3
2	FALSCHE HOFFNUNGEN VS. BERECHTIGTE ERWARTUNGEN.....	4
3	DEUTSCHE UND ENGLISCHE ÜBUNGSNAMEN	6
4	DAS TRAINING DER BEINE.....	8
4.1	KNIEBEUGEN	9
4.1.1	<i>Beanspruchte Muskulatur</i>	9
4.1.2	<i>Korrekte Ausführung.....</i>	10
4.1.3	<i>Noch ein Wort zur Atmung</i>	14
4.1.4	<i>Variation: MP-Kniebeuge.....</i>	14
4.2	KNIEBEUGE ZUR SEITE.....	15
4.2.1	<i>Beanspruchte Muskulatur</i>	15
4.2.2	<i>Korrekte Ausführung.....</i>	16
4.3	AUSFALLSCHRITTE MIT RÜCKSTOß.....	17
4.3.1	<i>Beanspruchte Muskulatur</i>	18
4.3.2	<i>Korrekte Ausführung.....</i>	18
4.4	ABDUCTORENMASCHINE	19
4.4.1	<i>Beanspruchte Muskulatur</i>	20
4.4.2	<i>Korrekte Ausführung.....</i>	20
4.5	WADENHEBEN SITZEND	21
4.5.1	<i>Beanspruchte Muskulatur</i>	21
4.5.2	<i>Korrekte Ausführung.....</i>	21
4.6	MP-WADENHEBEN STEHEND	22
4.6.1	<i>Beanspruchte Muskulatur</i>	22
4.6.2	<i>Korrekte Ausführung.....</i>	23
5	DAS TRAINING DER SCHULTERN	24
5.1	KH-SCHULTERDRÜCKEN	25
5.1.1	<i>Beanspruchte Muskulatur</i>	25
5.1.2	<i>Korrekte Ausführung.....</i>	25
5.2	SEITHEBEN	26
5.2.1	<i>Beanspruchte Muskulatur</i>	27
5.2.2	<i>Korrekte Ausführung.....</i>	27

5.3	REVERSE FLYS.....	28
5.3.1	Beanspruchte Muskulatur	28
5.3.2	Korrekte Ausführung.....	28
5.4	SCHÖPFEN	29
5.4.1	Beanspruchte Muskulatur	29
5.4.2	Korrekte Ausführung.....	29
5.5	FRONT-KOMBINATION.....	30
5.5.1	Beanspruchte Muskulatur	31
5.5.2	Korrekte Ausführung.....	31
6	DAS TRAINING DER BRUST.....	32
6.1	SCHRÄGBANKDRÜCKEN	32
6.1.1	Beanspruchte Muskulatur	33
6.1.2	Korrekte Ausführung.....	33
6.2	DIPS.....	34
6.2.1	Beanspruchte Muskulatur	35
6.2.2	Korrekte Ausführung.....	35
6.3	KABELKREUZEN.....	36
6.3.1	Beanspruchte Muskulatur	37
6.3.2	Korrekte Ausführung.....	37
6.4	LH-ÜBERZÜGE.....	39
6.4.1	Beanspruchte Muskulatur	39
6.4.2	Korrekte Ausführung.....	39
7	DAS TRAINING DES RÜCKENS.....	41
7.1	KREUZHESSEN.....	42
7.1.1	Beanspruchte Muskulatur	42
7.1.2	Korrekte Ausführung.....	43
7.2	NACKENZIEHEN	46
7.2.1	Beanspruchte Muskulatur	46
7.2.2	Korrekte Ausführung.....	46
7.3	LATDRÜCKEN	48
7.3.1	Beanspruchte Muskulatur	48
7.3.2	Korrekte Ausführung.....	48
7.4	LANGHANTELRUDERN (LH-RUDERN)	49
7.4.1	Beanspruchte Muskulatur	49
7.4.2	Korrekte Ausführung.....	49

8	DAS TRAINING DER OBERARME.....	51
8.1	BIZEPS-CURLS.....	52
8.1.1	<i>Beanspruchte Muskulatur.....</i>	52
8.1.2	<i>Korrekte Ausführung.....</i>	52
8.2	TRIZEPS-KOMBINATION.....	54
8.2.1	<i>Beanspruchte Muskulatur.....</i>	54
8.2.2	<i>Korrekte Ausführung.....</i>	54
9	DAS BAUCHTRAINING.....	56
9.1	DRAGONFLAG	56
9.1.1	<i>Korrekte Ausführung.....</i>	56
9.2	RUMPFDREHEN	57
9.2.1	<i>Korrekte Ausführung.....</i>	57
9.3	GESAMTES BAUCHPROGRAMM	58
10	DAS TRAINING DER HÄNDE / UNTERARME.....	59
10.1	HANTELGREIFEN.....	61
10.1.1	<i>Korrekte Ausführung</i>	61
10.2	EXTENSORENTRAINING.....	62
10.2.1	<i>Korrekte Ausführung</i>	62
11	SPEZIELLES AUSDAUERTRAINING.....	64
11.1	30ER-INTERVALL.....	65
11.2	60ER-INTERVALL	66
11.3	MINUTEN-INTERVALL.....	66
12	TRAININGSPLÄNE	67
12.1	PLAN FÜR EINSTEIGER.....	68
12.2	KRAFTPLAN 1	69
12.3	KRAFTPLAN 2	71
12.4	EIGENSTÄNDIGE PLANUNG.....	72
12.5	SCHNELLKRAFT-TRAINING	73
12.6	NOCH EIN WORT ZUM STRETCHING.....	74

13	ERNÄHRUNG	75
13.1	KURZE GRUNDLAGEN	75
13.2	TIPPS FÜR GUTES ESSEN.....	76
13.2.1	<i>Frühstück</i>	76
13.2.2	<i>Mittags</i>	76
13.2.3	<i>Abends.....</i>	77
13.2.4	<i>Obst und Gemüse</i>	78
13.2.5	<i>Anzahl der Mahlzeiten.....</i>	78
13.2.6	<i>Gut und schlecht</i>	78
13.3	WELCHE MENGEN?	79
13.4	NAHRUNGSERGÄNZUNG.....	80
13.4.1	<i>Vitamin- und Mineralstoffpräparate.....</i>	80
13.4.2	<i>Eiweißpulver</i>	82
14	ERHOLUNG / REGENERATION	83
14.1	PASSIVE ERHOLUNG	83
14.2	AKTIVE ERHOLUNG	83
15	MOTIVATION	84
15.1	ERFOLGSKONTROLLE.....	85
16	KONTAKT ZUM AUTOR	86