

Inhalt

Zu diesem Buch	9
1 Theoretische Grundlagen des Hanteltrainings	11
1.1 Das Material	12
1.2 Die Methodik – Eine kleine Kraft-Trainingslehre für Einsteiger	15
1.2.1 Welche Muskeln kann ich trainieren?	16
1.2.2 Wie viele Übungen muss ich machen?	21
1.2.3 Wie viele Hebungen muss ich in der Trainingsserie einer Übung durchführen?	22
1.2.4 Wie viele Serien muss ich pro Übung durchführen?	23
1.2.5 Wie lange sind die Pausen zwischen den Serien innerhalb einer Übung?	23
1.2.6 Wie oft in der Woche muss ich trainieren?	23
EXKURS: Das Modell der Superkompensation	25
1.3 Der Nutzen	26
1.4 Trainingsbegleitende Maßnahmen	27
EXKURS: Protein (Eiweiß) und Muskelaufbau	28
1.5 Verletzungen und Überlastungen vermeiden	30
1.5.1 Die Wirbelsäulenhaltung beim Training	32
1.5.2 Die Atmung beim Training	34
1.5.3 Was tun bei Muskelkater?	34
EXKURS: Von 15 bis 99 – Hanteltraining und Lebensalter	34
2 Praxisteil	37
2.1 Die Grundhaltung bei Übungen im aufrechten Stand	39

2.2 Aufwärm- und Beweglichkeitsübungen	40
Aufwärmübung 1: Marschieren auf der Stelle	41
Aufwärmübung 2: Dehnung der Oberschenkel- vorderseite	42
Aufwärmübung 3: Dehnung der Oberschenkel- rückseite	43
Aufwärmübung 4: Dehnung der Brustmuskeln und der Schulter	44
Aufwärmübung 5: Rumpfstabilisation diagonal statisch	45
2.3 Basisübungen	47
Übung 1: Kniebeugen	48
Übung 2: Wadenheben	50
Übung 3: Rumpfseitbeugen	52
Übung 4: Liegestütz	54
Übung 5: Bizepscurl	56
Übung 6: Trizepsdrücken im Liegen	58
Übung 7: Seitheben	60
Übung 8: Seitheben vorgeneigt im Sitzen	62
Übung 9: Bauch-Crunch	66
2.4 Erweiterungsübungen	69
Übung 10: Kniebeuge im Ausfallschritt	70
Übung 11: Wadenheben einbeinig	72
Übung 12: Konzentrationscurl	74
Übung 13: Schulterdrücken	76
Übung 14: Trizepsdrücken im Stehen	78
Übung 15: Reverser Curl	80
Übung 16: Frontheben	82
Übung 17: Schulterheben	84
Übung 18: Seitheben vorgeneigt im Stehen	86
Übung 19: Kreuzheben (aus der Hüfte)	88
Übung 20: Rumpfstabilisation im Vierfüßlerstand	92
Übung 21: Außenrotation in Seitlage	96
Übung 22: Handgelenk-Curl	98

2.5	Erweiterungsübungen mit Trainingsbank	101
	Übung 23: Bankdrücken	102
	Übung 24: Fliegende Bewegungen	104
	Übung 25: Bankaufsteiger	108
	Übung 26: Rudern, einarmig	110
	Übung 27: Back-Kicks	112
2.6	Mustertrainingspläne	115
	Fitness-Training Einsteiger Männer/Frauen, kleines Programm	116
	Fitness-Training Einsteiger Männer/Frauen, großes Programm	118
	Fitness-Training Fortgeschrittene: Plan A (ohne Bank)	120
	Fitness-Training Fortgeschrittene: Plan B (ohne Bank)	122
	Hals-Nacken-Training: Stabilisationsprogramm	124
	Rückentraining: Stabilisationsprogramm	126
	Schultertraining: Stabilisationsprogramm	128
	Knietraining: Stabilisationsprogramm	130
	Fitness-Training Fortgeschrittene: Plan C (mit Bank)	132
	Split-Training für Fortgeschrittene mit Bank: Plan A (Montag und Donnerstag)	134
	Split-Training für Fortgeschrittene mit Bank: Plan B (Dienstag und Freitag)	136
	Hanteltraining für Fußballspieler	138
	Häufige Fragen von Einsteigern ins Hanteltraining	140
	Danksagung	144