

# Inhalt

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

<b>2.2</b>	<b>Aufwärmen und Beweglichkeitsübungen</b> .....	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
<b>2.3</b>	<b>Basisübungen</b> .....	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
<b>2.4</b>	<b>Erweiterungsübungen</b> .....	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

<b>2.5</b>	<b>Erweiterungsübungen mit Trainingsbank</b>	101
	Übung 23: Bankdrücken	102
	Übung 24: Fliegende Bewegungen	104
	Übung 25: Bankaufsteiger	108
	Übung 26: Rudern, einarmig	110
	Übung 27: Back-Kicks	112
<b>2.6</b>	<b>Mustert Trainingspläne</b>	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
	<b>Häufige Fragen von Einsteigern ins Hanteltraining</b>	140
	<b>Danksagung</b>	144