

Inhalt

TEIL 1: ÜBER HANTELTRAINING	04
Wissenswertes zum Hanteltraining	06
Setze dir Ziele	12
Deine Ausrüstung	18
 TEIL 2: ZUR TRAININGSLEHRE	 22
Grundwissen zum Krafttraining	24
Muskelkunde	27
Methoden und Techniken	31
 TEIL 3: DER AUFBAU DES WORKOUTS	 38
Trainingsphasen	40
Aufwärmprogramm	42
Über das Dehnen	47
 TEIL 4: DEIN HANTELTRAINING	 58
Der Start	60
Trainingspläne	61
Work-outs	65
 TEIL 5: DIE HANTELÜBUNGEN	 76
So führst du die Übungen aus	78
Die Übungsauswahl	82
 TEIL 6: DIE ERNÄHRUNG	 124
Basics	126
Prinzipien	130
 Quellenverzeichnis	 140
Zum Schluss	141