

Inhalt

Einführung 7

1. Fitness und Bodybuilding 11

Was ist Fitness? 11
Los geht's! 33
Ausrüstung 41

2. Das Programm 47

Vorbereitungen 47
Streckübungen 52
Aufwärmen 61
Abkühlen 72
Die Übungsfolge 83

3. Phase I 85

4. Phase II 123

5. Phase III 140

Der nächste Schritt 140
Anwendung der Übungen der Phase III im
Spezialtraining 145

6. Improvisiertes Training 179

7. Training für Teenager 200

8. Bodybuilding als Leistungssport 225

9. Diät und Ernährung 275

10. Gewichtstraining für alle Altersgruppen 283