

Inhalt

TEIL 1: DER EINSTIEG	4
Über Krafttraining ab 40	6
Gute Gründe	8
Worauf es ankommt	10
Deine Trainingsgeräte	13
Training und Sicherheit	18
TEIL 2: ZUR TRAININGSLEHRE	20
Grundlagen	22
Trainingsprinzipien	23
TEIL 3: DER AUFBAU DES WORK-OUTS	30
Trainingsphasen	32
Aufwärmen	33
Mobility	36
Dehnen	45
TEIL 4: DEIN KRAFTTRAINING	54
Der Start	56
Work-outs	58
TEIL 5: DIE ÜBUNGEN	82
So führst du die Übungen aus	84
Übungen für den Oberkörper	86
Übungen für den Rumpf	124
Übungen für Gesäß und Beine	147
Quellenverzeichnis	172
Zum Schluss	173