

Editorial	6
Make my Trainings-Day	8
Kurze Muskellehre	15



## **Die drei Könige** 21

### **Brustmuskulatur** 26

08/6070

Bankdrücken mit der Langhantel	26
Bankdrücken mit Kurzhanteln	28
Überzüge und Fliegende	30
Hausarbeit I - Brust	32

### **Rückenmuskulatur** 34

Rudern mit der Langhantel	34
Rudern mit Kurzhanteln	36
Good Mornings und Kreuzheben	38
Reverse Flys	40
Hausarbeit II - Rücken	42

### **Beinmuskulatur** 44

Kniebeuge mit der Langhantel	44
Kniebeuge mit Kurzhanteln	46
Ausfallschritt mit Kurzhanteln	48
Hausarbeit III - Beine	50

### **Handmuskulatur** 52

## **Die glorreichen Sieben** 55

### **Coremuskulatur** 58

Sit-ups und Beinheben	58
Bodendrücken und Seitstütz	60
Hausarbeit IV - Bauch	62

### **Schultermuskulatur** 64

Frontpress und Nackendrücken mit Langhantel	64
Schulterpresse mit Kurzhanteln	66
Seitheben und Frontheben mit Kurzhanteln	68
Schulterheben mit Lang- und Kurzhantel	70
Hausarbeit V - Schultern	72

<b>Oberarmmuskulatur</b>	<b>74</b>
Trizeps-Drücken mit der SZ-Hantel	74
Trizeps-Drücken mit Kurzhanteln	76
Hausarbeit VI - Trizeps	78
Bizeps-Curls mit SZ-Hantel	80
Bizeps-Curls mit Kurzhanteln	82
Bizeps-Curls solo	84
Hausarbeit VII - Bizeps	86
<b>Übungsprogramme</b>	<b>88</b>

## **Das dreckige Dutzend** **91**

Wadenmuskulatur	94
Unterarmmuskulatur	95
Nackermuskulatur	96

## **Übungsprogramme** **97**

## **Trainingseffekte** **101**

Hanteltraining - das haben Sie dann davon	102
---	-----

## **Mach mal Pause** **109**

Mach mal Pause - Regeneration	110
-------------------------------	-----

## **Zu Hause oder im Studio** **119**

Home- und Studiotraining	120
--------------------------	-----

<b>Author</b> Register, Experten, Kontakt, Literatur	124
--	-----

Impressum	128
-----------	-----

