

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Einleitung	9
0. Theorie des Muskeltrainings	13
1. Gruppe: Brustmuskeln	34
2. Gruppe: Rückenmuskeln	70
3. Gruppe: Schultern und Nacken	104
4. Gruppe: Bizeps	158
5. Gruppe: Trizeps	178
6. Gruppe: Unterarme	204
7. Gruppe: Beine	218
8. Gruppe: Bauch- und Lendenmuskeln	272
Anhang 1: Bewegungen mit ihren Hauptmuskeln und sekundären Muskeln an jedem Gelenk	307
Anhang 2: Verzeichnis der verwendeten Begriffe	309
Anhang 3: Tabelle: Prozentzahlen und Wiederholungen	313
Verzeichnis der Übungen	315