

Inhaltsverzeichnis

1	EINLEITUNG	1
1.1	AN WEN RICHTET SICH DIESES BUCH?	1
1.2	(KÖRPERLICHE-) VORAUSSETZUNGEN	2
1.3	DER AUTOR	3
1.4	BENÖTIGTE AUSRÜSTUNG.....	3
2	FALSCHER HOFFNUNGEN VS. BERECHTIGTE ERWARTUNGEN	4
3	DEUTSCHE UND ENGLISCHE ÜBUNGSNAMEN	6
4	DAS TRAINING DER BEINE	8
4.1	KNIEBEUGEN	9
4.1.1	<i>Beanspruchte Muskulatur</i>	9
4.1.2	<i>Korrekte Ausführung</i>	10
4.1.3	<i>Noch ein Wort zur Atmung</i>	14
4.1.4	<i>Variation: MP-Kniebeuge</i>	14
4.2	KNIEBEUGE ZUR SEITE.....	15
4.2.1	<i>Beanspruchte Muskulatur</i>	15
4.2.2	<i>Korrekte Ausführung</i>	16
4.3	AUSFALLSCHRITTE MIT RÜCKSTOß.....	17
4.3.1	<i>Beanspruchte Muskulatur</i>	18
4.3.2	<i>Korrekte Ausführung</i>	18
4.4	ABDUCTORENMASCHINE.....	19
4.4.1	<i>Beanspruchte Muskulatur</i>	20
4.4.2	<i>Korrekte Ausführung</i>	20
4.5	WADENHEBEN SITZEND.....	21
4.5.1	<i>Beanspruchte Muskulatur</i>	21
4.5.2	<i>Korrekte Ausführung</i>	21
4.6	MP-WADENHEBEN STEHEND	22
4.6.1	<i>Beanspruchte Muskulatur</i>	22
4.6.2	<i>Korrekte Ausführung</i>	23
5	DAS TRAINING DER SCHULTERN	24
5.1	KH-SCHULTERDRÜCKEN	25
5.1.1	<i>Beanspruchte Muskulatur</i>	25
5.1.2	<i>Korrekte Ausführung</i>	25
5.2	SEITHEBEN	26
5.2.1	<i>Beanspruchte Muskulatur</i>	27
5.2.2	<i>Korrekte Ausführung</i>	27

5.3	REVERSE FLYS.....	28
5.3.1	<i>Beanspruchte Muskulatur</i>	28
5.3.2	<i>Korrekte Ausführung</i>	28
5.4	SCHÖPFEN	29
5.4.1	<i>Beanspruchte Muskulatur</i>	29
5.4.2	<i>Korrekte Ausführung</i>	29
5.5	FRONT-KOMBINATION.....	30
5.5.1	<i>Beanspruchte Muskulatur</i>	31
5.5.2	<i>Korrekte Ausführung</i>	31
6	DAS TRAINING DER BRUST.....	32
6.1	SCHRÄGBANKDRÜCKEN	32
6.1.1	<i>Beanspruchte Muskulatur</i>	33
6.1.2	<i>Korrekte Ausführung</i>	33
6.2	DIPS.....	34
6.2.1	<i>Beanspruchte Muskulatur</i>	35
6.2.2	<i>Korrekte Ausführung</i>	35
6.3	KABELKREUZEN.....	36
6.3.1	<i>Beanspruchte Muskulatur</i>	37
6.3.2	<i>Korrekte Ausführung</i>	37
6.4	LH-ÜBERZÜGE.....	39
6.4.1	<i>Beanspruchte Muskulatur</i>	39
6.4.2	<i>Korrekte Ausführung</i>	39
7	DAS TRAINING DES RÜCKENS.....	41
7.1	KREUZHEBEN.....	42
7.1.1	<i>Beanspruchte Muskulatur</i>	42
7.1.2	<i>Korrekte Ausführung</i>	43
7.2	NACKENZIEHEN	46
7.2.1	<i>Beanspruchte Muskulatur</i>	46
7.2.2	<i>Korrekte Ausführung</i>	46
7.3	LATDRÜCKEN	48
7.3.1	<i>Beanspruchte Muskulatur</i>	48
7.3.2	<i>Korrekte Ausführung</i>	48
7.4	LANGHANTEL RUDERN (LH-RUDERN).....	49
7.4.1	<i>Beanspruchte Muskulatur</i>	49
7.4.2	<i>Korrekte Ausführung</i>	49

8	DAS TRAINING DER OBERARME.....	51
8.1	BIZEPS-CURLS.....	52
8.1.1	<i>Beanspruchte Muskulatur</i>	<i>52</i>
8.1.2	<i>Korrekte Ausführung.....</i>	<i>52</i>
8.2	TRIZEPS-KOMBINATION.....	54
8.2.1	<i>Beanspruchte Muskulatur</i>	<i>54</i>
8.2.2	<i>Korrekte Ausführung.....</i>	<i>54</i>
9	DAS BAUCHTRAINING.....	56
9.1	DRAGONFLAG.....	56
9.1.1	<i>Korrekte Ausführung.....</i>	<i>56</i>
9.2	RUMPFDREHEN.....	57
9.2.1	<i>Korrekte Ausführung.....</i>	<i>57</i>
9.3	GESAMTES BAUCHPROGRAMM.....	58
10	DAS TRAINING DER HÄNDE / UNTERARME.....	59
10.1	HANTELGREIFEN.....	61
10.1.1	<i>Korrekte Ausführung.....</i>	<i>61</i>
10.2	EXTENSORENTRAINING.....	62
10.2.1	<i>Korrekte Ausführung.....</i>	<i>62</i>
11	SPEZIELLES AUSDAUERTRAINING.....	64
11.1	30ER-INTERVALL.....	65
11.2	60ER-INTERVALL.....	66
11.3	MINUTEN-INTERVALL.....	66
12	TRAININGSPÄNE.....	67
12.1	PLAN FÜR EINSTEIGER.....	68
12.2	KRAFTPLAN 1.....	69
12.3	KRAFTPLAN 2.....	71
12.4	EIGENSTÄNDIGE PLANUNG.....	72
12.5	SCHNELLKRAFT-TRAINING.....	73
12.6	NOCH EIN WORT ZUM STRETCHING.....	74

13	ERNÄHRUNG	75
13.1	KURZE GRUNDLAGEN	75
13.2	TIPPS FÜR GUTES ESSEN.....	76
13.2.1	<i>Frühstück</i>	76
13.2.2	<i>Mittags</i>	76
13.2.3	<i>Abends</i>	77
13.2.4	<i>Obst und Gemüse</i>	78
13.2.5	<i>Anzahl der Mahlzeiten</i>	78
13.2.6	<i>Gut und schlecht</i>	78
13.3	WELCHE MENGEN?	79
13.4	NAHRUNGSERGÄNZUNG.....	80
13.4.1	<i>Vitamin- und Mineralstoffpräparate</i>	80
13.4.2	<i>Eiweißpulver</i>	82
14	ERHOLUNG / REGENERATION	83
14.1	PASSIVE ERHOLUNG	83
14.2	AKTIVE ERHOLUNG	83
15	MOTIVATION.....	84
15.1	ERFOLGSKONTROLLE.....	85
16	KONTAKT ZUM AUTOR	86