

Inhalt

Vorwort	6		
Krafttraining, Bodyforming und Bodybuilding	9	Prinzipien guter und sinnvoller Sporternährung	24
Körper und Figur	9	Diäten und Ernährungsprogramme	25
Den Körper formen	9	Supplemente	29
Trainingsziele setzen	10	Anabolika	32
Konstitutionelle Voraussetzungen berücksichtigen	12	Grundlagenwissen Trainingslehre	34
Grundlagenwissen Sportbiologie	14	Trainingseffekte	34
Basiswissen zur Muskelkraft	14	Muskuläre Anpassungen durch Training	35
Muskelphysiologie	16	Trainingsprinzipien	38
Grundlagenwissen Ernährung	20	Grundlagen der Trainingsplanung	40
Bau- und Energiestoffwechsel	20	Das Krafttraining	43
Kleine Nährstoffkunde	22	Trainingsmittel	43
		Trainingsübungen	46
		Trainingsmethoden	49
Brustmuskulatur	63	Oberschenkelmuskulatur	115
Rückenmuskulatur	73	Gesäß- und Hüftgelenkmuskulatur	128
Schulter- und Nackenmuskulatur	83	Unterschenkel- und Wadenmuskulatur	136
Oberarmmuskulatur	94	Bauchmuskulatur	139
Unterarmmuskulatur	111	Anhang	145
		Trainingsglossar	145
		Häufige Verletzungen und Beschwerden im Kraftsport	149
		Das menschliche Skelett	151
		Die Ebenen und Richtungen	152
		Index	153