

Ein Wort zuvor 4

BASICS RUND UM DIE MUSKELN

Muskeln – was sie so wertvoll macht	8
Muskeln und ihre Fasern	12
Die Muskeltypen	13

RUND UMS MUSKEL- TRAINING

Die vier Wege des Muskeltrainings	20
Intensität – die Dosis bringt den Erfolg	24
Vorsicht Überlastung – wenn Muskeln schmerzen	26

DIE ÜBUNGEN

Aufwärmen ist wichtig	33
Unterarm und Oberarm	34
Schultern und Nacken	42
Brust und oberer Rücken	50
Bauch und unterer Rücken	60
Core-Training	79
Gesäß und Beine	95
Stabilisation des Körpers	115
Die Trainingsprogramme	132

MUSKELN BRAUCHEN NÄHRSTOFFE

Die wichtigsten Baustoffe	148
Kohlenhydrate – die Energielieferanten	148
Fette – unverzichtbar und vielseitig	149
Eiweiß – der Muskelmacher	150
Die wichtigsten Vitalstoffe	154
Wasser für die Muskeln	155
Zum Nachschlagen	156
Bücher und Adressen	156
Sachregister	157
Verzeichnis der Übungen	158
Impressum	160