

| | | | |
|--|-----------|---|-----------|
| Wie man dieses Buch verwendet..... | 6 | Pull-over (Überzug) auf der Kraftmaschine..... | 47 |
| Einleitung: Muskeln und Training..... | 8 | Rudern in der Vorbeugstellung..... | 48 |
| Atlas des Muskelsystems..... | 16 | Langhantel-Rudern..... | 49 |
| Bewegungsebenen..... | 18 | M. quadratus lumborum | |
| Brustmuskeln | 20 | Quadratus lumborum auf der Kraftmaschine..... | 50 |
| | | Quadratus lumborum auf der Kraftbank..... | 51 |
| M. Pectoralis | | Schultermuskeln | 52 |
| Kurzhandel-Pressen auf der Schrägbank..... | 22 | M. deltoideus | |
| Kabelzug-Crossover..... | 23 | Seitheben..... | 54 |
| Bankdrücken mit Kurzhanteln..... | 24 | Einhändiges Seitheben..... | 55 |
| Bankdrücken mit der Langhantel..... | 25 | Seitheben auf der Kraftmaschine..... | 56 |
| Barren-Dips..... | 26 | Seitheben in seitlich liegender Position..... | 57 |
| Kurzhandel-Flys auf der Schrägbank..... | 27 | Frontales Kurzhandel-Heben..... | 58 |
| Kurzhandel-Flys auf der Flachbank..... | 28 | Militär-Pressen..... | 59 |
| Bankdrücken auf der Schrägbank (nach oben geneigt)..... | 29 | Arnold-Pressen..... | 60 |
| Bankdrücken auf der Schrägbank (nach unten geneigt)..... | 30 | Kurzhandel-Pressen im Sitzen..... | 61 |
| Pec-Deck-Maschine..... | 31 | Schulter-Pressen auf der Kraftmaschine..... | 62 |
| Pull-over (Überzug) mit Kurzhanteln..... | 32 | Hintere Deltamuskeln auf der Kraftmaschine..... | 63 |
| Bankdrücken auf der Kraftmaschine..... | 33 | Hintere Deltamuskeln im Sitzen oder Flys..... | 64 |
| | | Hintere Deltamuskeln einhändig..... | 65 |
| Rückenmuskeln | 34 | Armmuskeln | 66 |
| M. trapezius | | M. biceps | |
| Schulterheben mit Kurzhanteln..... | 36 | Langhantel-Curls im Stehen..... | 68 |
| Aufrechtes Rudern..... | 37 | Abwechselnde Kurzhandel-Curls..... | 69 |
| M. latissimus dorsi | | Curls auf der Schrägbank..... | 70 |
| Klimmzüge..... | 38 | Scott-Curls..... | 71 |
| Pull-down mit umgekehrtem Griff (Kammgriff)..... | 39 | Konzentrations-Curls..... | 72 |
| Frontaler Pull-down..... | 40 | Hammer-Curls..... | 73 |
| Horizontaler Zug..... | 41 | M. triceps | |
| Rudern auf der Kraftmaschine..... | 42 | Französische Presse..... | 74 |
| Pull-over (Überzug) auf der Kraftmaschine..... | 43 | Regulärer Pull-down..... | 75 |
| Pull-downs mit gestreckten Armen..... | 44 | Kurzhandel-Pressen im Sitzen..... | 76 |
| Pull-downs mit V-Griff..... | 45 | | |
| Kurzhandel-Rudern..... | 46 | | |

| | | | |
|---|-----|---|-----|
| Trizeps-Dips..... | 77 | Gesäßmuskeln in Rückenlage | 105 |
| Trizeps-Rückwärtskick..... | 78 | Hüftstreckungen..... | 106 |
| Bankdrücken mit engem Griff..... | 79 | M. gluteus maximus, medius und minimus | |
| Unterarme | | Hüftabduktion mit angehobenem Gesäß | 107 |
| Handgelenk-Curls mit der Hantel hinter dem Rücken | 80 | Bauchmuskeln | 108 |
| Pronations-Handgelenk-Curls | 81 | M. rectus abdominis | |
| Supinations-Handgelenk-Curls | 82 | Kabel-Crunches | 110 |
| Hantel-Curls mit umgekehrtem Griff (Ristgriff) | 83 | Rumpfbeugen am Kabelzug | 111 |
| Beinmuskeln | 84 | Rumpfbeugen mit Kurzhanteln..... | 112 |
| M. quadriceps | | Crunches auf der Kraftmaschine | 113 |
| Kniebeugen | 88 | Rumpfbeugen mit Hantelscheibe und gestreckten Armen | 114 |
| Bein-Pressen | 89 | M. serratus anterior | |
| Hack-Kniebeugen | 90 | Bauchmuskelpression | 115 |
| Beinstrecken | 91 | Mm. obliqui | |
| Kanadische Kniebeugen..... | 92 | Strecken der schrägen Bauchmuskeln | 116 |
| Hamstrings (hintere Oberschenkelmuskeln) | | Strecken der schrägen Bauchmuskeln mit gebeugten Beinen | 117 |
| Hamstring-Curls | 93 | Strecken der schrägen Bauchmuskeln am Seilzug | 118 |
| Hamstring-Curls im Sitzen | 94 | Kurzhantel-Rumpfdrehen | 119 |
| M. gastrocnemius | | Trainingseinheiten | 120 |
| Fersenheben mit der Hantel | 95 | Trainingstufe | |
| Einbeiniges Fersenheben mit der Hantel | 96 | Anfängerstufe | 120 |
| M. soleus | | Fortgeschrittenenstufe | 122 |
| M. soleus auf der Kraftmaschine..... | 97 | Erfahrene Sportler | 124 |
| Abduktoren | | Glossar..... | 126 |
| Abduktoren auf der Kraftmaschine | 98 | Literatur..... | 127 |
| Adduktoren | | | |
| Adduktoren auf der Kraftmaschine | 99 | | |
| Gesäßmuskeln | 100 | | |
| M. gluteus maximus | | | |
| Rückwärts-Kick am Seilzug der Gesäßmuskel-Zug mit Kabel | 102 | | |
| Gesäßmuskel-Heben auf allen vieren, mit Fußgelenkgewichten..... | 103 | | |
| Hantel-Ausfallschritte im Stehen..... | 104 | | |