

Inhalt

Vorwort	6
Wozu Krafttraining?	7
Welche Ausrüstung?	8
Trainingsplanung	9
Wieviel Training?	10
Ausbreitungseffekt	11
Die wichtigsten Muskeln und ihre Funktion	12
Hauptübungen	16
Spezialübungen	34
Irrtümer, Fehler, Gefahren	64
»Grenzen des Wachstums« – wörtlich gemeint	68
Erfolgskontrolle	71
Frauen und Training	72
Zusammenfassung der Prinzipien	74
Literatur	76