

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	8
--------------	---

Grundlagen

Der menschliche Körper	12
Charakterisierung der drei grundsätzlichen Körpertypen.....	12
Rote und weiße Muskelfasern	15
Auf- und Abbauphasen.....	16
Die Muskulatur des Menschen.....	17
Muskelaufbau.....	19
Hypertrophie und Superkompensation.....	19
Vermehrung von Muskelzellen	21
Regeneration	22
Regenerationsfördernde Maßnahmen	24
Übertraining	26
Muskelkater und Schmerz	27
Der Bodybuilding-Sport.....	30
Positive Auswirkungen des Bodybuilding-Trainings.....	30
Vorurteile.....	32
Hobby und Lebensstil.....	35
Psychologie.....	36
Verletzungsgefahr	39
Stretching.....	41
Einstieg ins Gewichtstraining	43
Begriffserläuterungen.....	43
Anfängerprogramme.....	45
Senioren/Junioren.....	49
Bodybuilding und andere Sportarten	51
Doping.....	54
Anabole/androgene Steroide	55
Wachstumshormone	57
Schilddrüsenhormone.....	59
Insulin.....	59
Clenbuterol.....	60

Ernährung

Basiswissen	64
Übersicht der Nähr- und Vitalstoffe.....	65
Nahrungsmittelgruppen	77
Hinweise für Vegetarier	82
Nährwerttabelle.....	84
Ernährungstipps für den Masseaufbau	88
Masseaufbau beim ektomorphen Athleten	90
Masseaufbau beim mesomorphen Athleten	94
Masseaufbau beim endomorphen Athleten.....	95
Zusammenfassung der wichtigsten Regeln	97
Ernährungstipps für andere Zielsetzungen.....	98
Fettabbau/Gewichtsreduktion.....	98
Wettkampfvorbereitung	108
Nahrungsergänzungen/Supplements.....	115
Auswahlkriterien.....	116
Übersicht gängiger Supplements	117
Was verwende ich wann?.....	124

Training

Trainingsgrundlagen.....	130
Voraussetzungen für Muskelwachstum	130
Grundformen der Belastung.....	132
Trainingsintensität.....	133
Intensitätstechniken.....	134
Wahl der Trainingsgewichte	139
Trainingsplanung.....	142
Häufigkeit und Dauer.....	142
Einteilung der Muskelgruppen	143
Trainingsprogramme	147
Vorüberlegungen.....	147
Grundprogramm HIT	149
Variationen innerhalb des HIT-Systems	152
Kein Erfolg trotz HIT-Training?.....	156
Variationsprogramme.....	159
Anwendung der Trainingsprogramme.....	166
Eignung für die verschiedenen Körpertypen	166
Einteilung in Trainingsphasen.....	168

Übungsauswahl	171
Grundübungen und Isolationsübungen.....	172
Die großen Drei	173
Freie Gewichte contra Maschinen.....	174
Besondere Trainingsformen.....	176
Zirkeltraining.....	176
Bodyshaping.....	177
Heimtraining.....	178
Training im Zielbereich.....	179
Spezialisierung auf Schwachpunkte.....	180
Posing/Iso-Tension	184

Übungskatalog

Vorbemerkung.....	188
Übungen.....	189
Training der Brustmuskulatur.....	189
Training der Rückenmuskulatur.....	199
Training der Schultermuskulatur.....	208
Training der Beinmuskulatur.....	217
Training der Armmuskulatur.....	228
Training der Bauchmuskulatur.....	238

Anhang

Fragen aus der Praxis	244
Erfolgstabelle.....	248
Anatomietafel.....	251