

# Inhalt

|  |            |
|--|------------|
| <b>Einleitung</b>  | <b>5</b>   |
| <b>Kapitel 1</b>   |            |
| <b>Anatomie des menschlichen Körpers: Lernen Sie Ihr Trainingsgerät kennen</b> | <b>14</b>  |
| DIE KÖRPERSYSTEME  | <b>16</b>  |
| KNOCHEN UND MUSKELN: DER MENSCHLICHE STÜTZ- UND BEWEGUNGSAPPARAT               | <b>20</b>  |
| <b>Kapitel 2</b>   |            |
| <b>Trainingslehre: So erreichen Sie jedes Körperziel</b>                       | <b>36</b>  |
| WAS IST FITNESS: EIN BLICK AUF DIE MOTORISCHEN FÄHIGKEITEN                     | <b>38</b>  |
| ALLGEMEINE TRAININGSPRINZIPIEN   | <b>42</b>  |
| SO GESTALTEN SIE IHR EIGENES TRAINING  | <b>52</b>  |
| DIE WICHTIGSTEN SICHERHEITSTIPPS FÜR IHR TRAINING                              | <b>69</b>  |
| <b>Kapitel 3</b>   |            |
| <b>Ernährung: So füttern Sie Ihre Muskeln</b>                                  | <b>74</b>  |
| DER STOFFWECHSEL: MOTOR VON LEBEN UND LEISTUNGSFÄHIGKEIT                       | <b>76</b>  |
| GEWINNBRINGENDE ERNÄHRUNGSSTRATEGIEN ZUM MUSKELAUFBAU UND FETTABBAU            | <b>88</b>  |
| <b>Kapitel 4</b>   |            |
| <b>Die besten Eigengewichtsübungen aller Zeiten</b>                            | <b>94</b>  |
| <b>Übungen fürs Warm-up und eine verbesserte Agilität</b>                      | <b>98</b>  |
| <b>Kräftigungsübungen für den Funktionskreis Arme</b>                          | <b>128</b> |
| <b>Kräftigungsübungen für den Funktionskreis Rumpf</b>                         | <b>176</b> |
| <b>Kräftigungsübungen für den Funktionskreis Beine</b>                         | <b>214</b> |
| <b>Übergreifende Kräftigungsübungen für den ganzen Körper</b>                  | <b>246</b> |
| <b>Stretching-Übungen</b>  | <b>272</b> |
| <b>Kapitel 5</b>   |            |
| <b>Trainingspläne und Workouts</b>   | <b>290</b> |
| <b>Verzeichnis der Übungen nach Muskelgruppen</b>                              | <b>310</b> |