

Wie man dieses Buch verwendet6
 Einleitung: Muskeln und Training8
 Atlas des Muskelsystems16
 Bewegungsebenen18

Brustmuskeln 1 20

M. Pectoralis

Kurzhantel-Pressen auf der Schrägbank22
 Kabelzug-Crossover23
 Bankdrücken mit Kurzhanteln24
 Bankdrücken mit der Langhantel25
 Barren-Dips26
 Kurzhantel-Flys auf der Schrägbank27
 Kurzhantel-Flys auf der Flachbank28
 Bankdrücken auf der Schrägbank (nach oben geneigt)29
 Bankdrücken auf der Schrägbank (nach unten geneigt)30
 Pec-Deck-Maschine31
 Pull-over (Überzug) mit Kurzhanteln32
 Bankdrücken auf der Kraftmaschine33

Rückenmuskeln 2 34

M. trapezius

Schulterheben mit Kurzhanteln36
 Aufrechtes Rudern37

M. latissimus dorsi

Klimmzüge38
 Pull-down mit umgekehrtem Griff (Kammgriff)39
 Frontaler Pull-down40
 Horizontaler Zug41
 Rudern auf der Kraftmaschine42
 Pull-over (Überzug) auf der Kraftmaschine43
 Pull-downs mit gestreckten Armen44
 Pull-downs mit V-Griff45
 Kurzhantel-Rudern46

Pull-over (Überzug) auf der Kraftmaschine47
 Rudern in der Vorbeugstellung48
 Langhantel-Rudern49
 M. quadratus lumborum
 Quadratus lumborum auf der Kraftmaschine50
 Quadratus lumborum auf der Kraftbank51

Schultermuskeln 3 52

M. deltoideus

Seitheben54
 Einhändiges Seitheben55
 Seitheben auf der Kraftmaschine56
 Seitheben in seitlich liegender Position57
 Frontales Kurzhantel-Heben58
 Militär-Pressen59
 Arnold-Pressen60
 Kurzhantel-Pressen im Sitzen61
 Schulter-Pressen auf der Kraftmaschine62
 Hintere Deltamuskeln auf der Kraftmaschine63
 Hintere Deltamuskeln im Sitzen oder Flys64
 Hintere Deltamuskeln einhändig65

Armmuskeln 4 66

M. biceps

Langhantel-Curls im Stehen68
 Abwechselnde Kurzhantel-Curls69
 Curls auf der Schrägbank70
 Scott-Curls71
 Konzentrations-Curls72
 Hammer-Curls73

M. triceps

Französische Presse74
 Regulärer Pull-down75
 Kurzhantel-Pressen im Sitzen76

Trizeps-Dips.....	77
Trizeps-Rückwärtskick.....	78
Bankdrücken mit engem Griff.....	79
Unterarme	
Handgelenk-Curls mit der Hantel hinter dem Rücken.....	80
Pronations-Handgelenk-Curls.....	81
Supinations-Handgelenk-Curls.....	82
Hantel-Curls mit umgekehrtem Griff (Ristgriff).....	83

Beinmuskeln **5** 84

M. quadriceps	
Kniebeugen.....	88
Bein-Pressen.....	89
Hack-Kniebeugen.....	90
Beinstrecken.....	91
Kanadische Kniebeugen.....	92
Hamstrings (hintere Oberschenkelmuskeln)	
Hamstring-Curls.....	93
Hamstring-Curls im Sitzen.....	94
M. gastrocnemius	
Fersenheben mit der Hantel.....	95
Einbeiniges Fersenheben mit der Hantel.....	96
M. soleus	
M. soleus auf der Kraftmaschine.....	97
Abduktoren	
Abduktoren auf der Kraftmaschine.....	98
Adduktoren	
Adduktoren auf der Kraftmaschine.....	99

Gesäßmuskeln **6** 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

Gesäßmuskeln in Rückenlage.....	105
Hüftstreckungen.....	106
M. gluteus maximus, medius und minimus	
Hüftabduktion mit angehobenem Gesäß.....	107

Bauchmuskeln **7** 108

M. rectus abdominis	
Kabel-Crunches.....	110
Rumpfbeugen am Kabelzug.....	111
Rumpfbeugen mit Kurzhanteln.....	112
Crunches auf der Kraftmaschine.....	113
Rumpfbeugen mit Hantelscheibe und gestreckten Armen.....	114
M. serratus anterior	
Bauchmuskelkompression.....	115
Mm. obliqui	
Strecken der schrägen Bauchmuskeln.....	116
Strecken der schrägen Bauchmuskeln mit gebeugten Beinen.....	117
Strecken der schrägen Bauchmuskeln am Seilzug.....	118
Kurzhantel-Rumpfdrehen.....	119

Trainingseinheiten 120

Trainingstufe	
Anfängerstufe.....	120
Fortgeschrittenenstufe.....	122
Erfahrene Sportler.....	124
Glossar.....	
126	
Literatur.....	
127	

