

# Das Hantel- Trainingsprogramm



Effektiver Muskelaufbau

WOLFGANG  
MIESSNER



# Was Sie in diesem Buch finden

Vorwort .....	6	Trainingsplanung und -steuerung .....	38
Grundlagen und Training	9	Das Trainingsziel .....	39
Trainingsrelevante Anatomie und Physiologie .....	10	Die Trainingsplanung .....	40
Die Wirbelsäule .....	10	Die Trainingskontrolle .....	41
Die Muskeln unseres Körpers .....	12	Organisationsformen im Hanteltraining .....	49
Grundlagen des Krafttrainings .....	19	Das Training	53
Krafttrainingsarten .....	19	Ausrüstung und Bekleidung .....	54
Formen des Krafttrainings .....	20	Bekleidung .....	54
Die verschiedenen Belastungs- normativen .....	21	Die Trainingsbank .....	54
Wie funktioniert Krafttraining? .....	25	Die Hanteln .....	56
Krafttraining mit der Hantel .....	26	Trainingspraxis .....	58
		Aufbau einer Trainingseinheit .....	58
		Warm-up .....	58
		Hanteltraining – die richtige Technik .....	60
		Hinweise zur Durchführung der Übungen	63



Übungen für Rücken und Nacken . . . . .	64	Trainingsprogramme . . . . .	117
Übungen für Schultern und Arme . . . . .	75	Bevor Sie beginnen! . . . . .	117
Übungen für die Brust . . . . .	89	Ganzkörper-Trainingsprogramme für Einsteiger . . . . .	118
Übungen für Bauch und Taille . . . . .	94	Trainingsprogramm Body-Styling . . . . .	121
Übungen für Beine und Gesäß . . . . .	98	Circuit-Trainingsprogramm . . . . .	121
Cool-down . . . . .	107	Trainingsprogramm für Fortgeschrittene, 2er-Split . . . . .	122
Regenerationsmaßnahmen . . . . .	115	Trainingsprogramm für Fortgeschrittene, Pyramidenmethode . . . . .	124
Allgemeines . . . . .	115	Stichwortverzeichnis . . . . .	126
Anregungen für Ihr persönliches Erholungs- und Regenerationsprogramm . . . . .	116	Literatur . . . . .	126
		Über den Autor . . . . .	127

