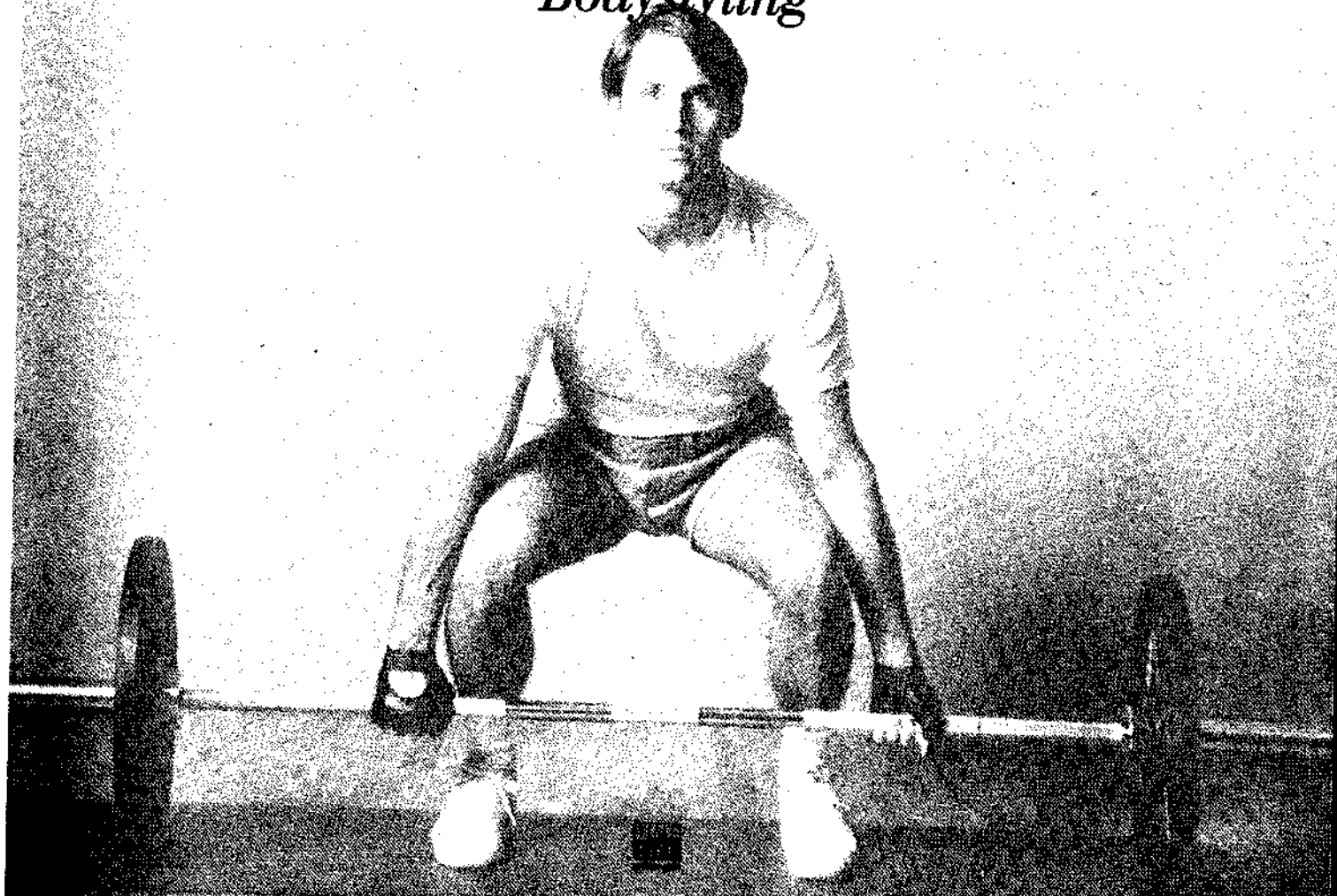


786.89

FIT UND GESUND

# Training mit Gewichten

## *Bodystyling*



*Time-Life Bücher, Amsterdam*

Bibliothek des Stadtarchivs  
der Fürstlichen Regierung

786.89

# *INHALT*

## *Kapitel Eins*

### **GEWICHTE ALS TRAININGSHILFE 7**

Freie Gewichte und Maschinen; progressive Widerstände; Kraft und Ausdauer aufbauen; isoliertes Muskeltraining und Körperformung; Trainingsrichtlinien; Grundbegriffe für das Training; Aufwärmen und Stretching

## *Kapitel Zwei*

### **DAS HEIMSTUDIO 25**

Wie man Hanteln aussucht und benutzt; weiteres wichtiges Trainingsmaterial; Einrichtung eines Heimstudios; Sicherheitstips; ein Grundprogramm für zu Hause

## *Kapitel Drei*

### **DAS TRAINING AN DER MASCHINE 57**

Das Prinzip des variablen Widerstands; Vorzüge des Maschinentrainings; die richtige Übungsfolge für ein umfassendes Körpertraining; Trainingsanleitung für jede Maschine

## *Kapitel Vier*

### **TRAININGSPROGRAMM FÜR FORTGESCHRITTENE 81**

Muskelgruppen gezielt trainieren; die Rolle der Synergisten; spezielles Trainingsmaterial; Krafttraining mit Partner; die Wahl des Fitness-Centers

## *Kapitel Fünf*

### **MUSKULATUR UND PROTEIN 125**

Empfohlener Proteinverzehr; Aminosäuren; ein Vergleich tierischer und pflanzlicher Proteinlieferanten; Gerichte mit vollwertigem Protein

*Danksagung 142*

*Register 143*