

JOE WEIDER'S BODY BUILDING

**Trainingsmethoden
und Ernährungsprinzipien**



**WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN**

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 6

**TEIL I:
WAS BODYBUILDING-ANFÄNGER
WISSEN SOLLTEN. 15**

- 1 Der Bodybuilding-Lebensstil 17
- 2 Die Grundlagen 21
- 3 Wie Muskeln größer und stärker
werden 37
- 4 Verletzungen verhüten. 42
- 5 Das Anfängertraining 52
- 6 Körper und Geist 78

**TEIL II:
TRAINING AUF MITTLEREM NIVEAU. 87**

- 7 Instinktives Training und
Übertraining. 89
- 8 Weider-Spezialtechniken 100
- 9 Übungen zum Masseaufbau 121
- 10 Trainingsverletzungen. 128
- 11 Ratschläge für Geübte. 133

**TEIL III:
RATSCHLÄGE FÜR ARRIVIERTE
BODYBUILDER. 145**

- 12 Trainingstechniken für
Fortgeschrittene. 147
- 13 Noch mehr Tips für alte Hasen. 162
- 14 Bodybuilding und aerobes Training 169
- 15 Flexibilität des Bodybuilders. 180

**TEIL IV:
ÜBUNGEN FÜR DIE EINZELNEN
KÖRPERPARTIEN. 191**

- 16 Spektakuläre Bauchmuskeln 193
- 17 Ein imposanter Rücken. 214
- 18 Blickpunkt Bizeps. 246
- 19 Prachtvolle Waden. 278
- 20 Die Brust des Champions. 296
- 21 Fabelhafte Unterarme. 327
- 22 Ein kräftiger Hals. 339
- 23 Training für Oberschenkel und Hüfte .. 343
- 24 Imponierende Schultern. 367
- 25 Titanischer Trizeps. 394

**TEIL V:
DER WETTKAMPF. 419**

- 26 Training für einen Bodybuilding-
Wettkampf. 421
- 27 Posing, Körperpflege und Publicity 440

**TEIL VI:
BODYBUILDING-ERNÄHRUNG. 467**

- 28 Ernährung des aktiven Bodybuilders .. 469
- 29 Ernährungszyklus. 476

**TEIL VII:
PSYCHOLOGISCHE ASPEKTE IM
BODYBUILDING. 485**

- 30 Das Innenleben des Bodybuilders 487
- 31 Der psychologische Vorsprung 496
- Glossar. 509
- Register. 515