

Emmi Wanghofer

Bodybuilding für Frauen

Den Körper formen
durch Muskeltraining



FALKEN

Inhalt

Vorwort	6	Trainingspläne	73
Grundlagen	7	<i>Programme für Einsteiger</i>	73
<i>Was ist Bodybuilding?</i>	7	<i>Programme für Fort-</i>	
<i>Training im Studio</i>	8	<i>geschrittene</i>	75
<i>Richtige Häufigkeit und</i>		Grundsätzliches zur	
<i>Tageszeit des Trainings</i>	9	Ernährung	79
<i>Die richtige Atmung</i>	9	<i>Woraus besteht unsere</i>	
<i>Der Aufbau einer Trainings-</i>		<i>Nahrung?</i>	80
<i>einheit</i>	10	<i>Die richtige Zusammensetzung</i>	
<i>Aufwärmen</i>	10	<i>der Nahrung</i>	84
<i>Dehnen</i>	11	<i>Noch ein Wort zum</i>	
<i>Richtig trainieren</i>	12	<i>Abnehmen</i>	86
<i>Was spricht für</i>		Register	87
<i>Bodybuilding?</i>	14		
<i>Körper und Geist</i>	15		
<i>Frauen und Bodybuilding</i>	16		
<i>Über Cellulitis</i>	18		
Die Übungen	19		
<i>Oberschenkel und Gesäß</i>	19		
<i>Waden</i>	31		
<i>Rücken</i>	35		
<i>Brustmuskulatur</i>	43		
<i>Schultermuskulatur</i>	50		
<i>Arme</i>	58		
<i>Bauchmuskulatur</i>	67		
<i>Tips für das Bauchmuskel-</i>			
<i>training</i>	68		

