

Emmi Wanghofer

# Bodybuilding für Frauen

Den Körper formen  
durch Muskeltraining



**FALKEN**

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	6	<b>Trainingspläne</b> .....	73
<b>Grundlagen</b> .....	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>		<b>Grundsätzliches zur</b>	
<i>Tageszeit des Trainings</i> .....	9	<b>Ernährung</b> .....	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>		<b>Register</b> .....	87
<i>Bodybuilding?</i> .....	14		
<i>Körper und Geist</i> .....	15		
<i>Frauen und Bodybuilding</i> .....	16		
<i>Über Cellulitis</i> .....	18		
<b>Die Übungen</b> .....	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		

