

Hans-Dieter Kempf / Andreas Strack

Der Hantel-Krafttrainer

Die besten Übungen

Mit Fotos von Horst Lichte

Rowohlt Taschenbuch Verlag



796.89

Inhalt

Muskeltraining mit Hanteln	7
<i>So starten Sie, so kontrollieren Sie Ihren Erfolg</i>	12
Figur-Test	14
Basis-Test: Alltägliche Anforderungen	20
<i>So gestalten Sie ein effektives Muskeltraining</i>	25
Die richtige Trainingsmethode	31
Die angemessene Organisationsform	34
Die passenden Übungen	37
Für Fortgeschrittene und Leistungsorientierte: Die ILB-Methode	40
<i>Darauf sollten Sie beim Umgang mit Hanteln achten</i>	47
Die Übungen	57
<i>Aufwärmen mit Hanteln</i>	57
<i>Rumpfmuskulatur</i>	60
<i>Schulter- und Armmuskulatur (oberer Extremitäten)</i>	82
<i>Hüft- und Beinmuskulatur (untere Extremitäten)</i>	110
<i>Dehnen</i>	126

	Die Trainings- programme
133	<i>Trainingsprogramm</i>
133	<i>Muskeltraining mit Hanteln</i>
133	Ganzkörpertraining für Beginner
	Ganzkörpertraining für
135	Fortgeschrittene
	Ganzkörpertraining für
136	Trainierte
138	<i>Split-Training</i>
	Split-Training für
138	Fortgeschrittene (1)
	Split-Training für
140	Fortgeschrittene (2)
	Split-Training für
141	Trainierte (1)
	Split-Training für
143	Trainierte (2)
	Anhang
	<i>Test-Protokolle und</i>
145	<i>Trainingsplan</i>
145	Vorlage: Figur-Test
146	Vorlage: Kraftausdauer-Test
	Vorlage: Persönlicher
147	Trainingsplan
151	<i>Der Muskelapparat</i>
156	<i>Die Autoren</i>
158	<i>Literatur</i>