

Hans-Dieter Kempf/Andreas Strack /Uschi Moriabadi

# Fit und schön mit Hanteln

*Die besten Übungen für Frauen*

Mit Fotos von Horst Lichte

Rowohlt Taschenbuch Verlag



**9**

***n***



# Inhalt

## Bodyshaping mit Hanteln 7

<i>So starten Sie richtig</i>	11
<i>Kontrollieren Sie Ihren Erfolg!</i>	14
Figur-Test	15
Fitness-Test für zu Hause	19
Ausdauer-Tests	24
Kraftausdauer-Test	29
Beweglichkeits-Test	34
Koordinations-Test	36

## Effektives Bodyshaping 39

<i>Die richtige Trainingsmethode</i>	39
<i>Die angemessene Organisationsform</i>	44
<i>Die optimalen Übungen</i>	49
<i>Darauf sollten Sie beim Umgang mit Hanteln achten</i>	52

## Die Übungen 61

<i>Aufwärmen</i>	62
<i>Bauch- und Rückenmuskulatur (Rumpfmuskulatur)</i>	66
<i>Schulter-, Brust- und Arm- muskulatur (obere Extremitäten)</i>	90
<i>Gesäß- und Beinmuskulatur (untere Extremitäten)</i>	126

## 145 Die Trainingsprogramme

- 145 *Trainingsprogramm Beginner  
Trainingsprogramm*
- 147 *Fortgeschrittene*
- 14H *Trainingsprogramm Trainierte*
- 1 50 *Trainingsprogramm Rumpf  
Trainingsprogramm Beine  
und Hüfte*
- 1 51 *Trainingsprogramm Arme,  
Schulter und Brust*
- 1 52 *Schulter und Brust*
- 1 53 *Kurzprogramm*

## 155 Ergänzende Maßnahmen

- 75 5 *Beweglichkeitstraining*
- 158 **Dehnübungen**
- 167 *Ausdauertraining*
- 172 *Koordinationstraining*
- 174 *Ernährung*

## 179 Anhang

- 179 *Testprotokolle und Trainingspläne  
Workoutprogramme*
- 185 *Der Muskelapparat*
- 189 *Literatur*
- 191 *Die Autoren*