

Frederic Delavier

# MUSKEL

# Guide

Gezieltes Krafttraining  
Anatomie



# INHALT

1. DIE ARME .....	1
2. DIE SCHULTERN	23
3. DIE BRUSTMUSKELN .....	41
4. DER RÜCKEN	57
5. DIE BEINE .....	78
6. DIE GESASSMUSKELN	98
7. DIE BAUCHMUSKELN .....	108