

# The Body Coach

## Kurzhandeltraining – 200 effektive Übungen

Paul Collins



Meyer & Meyer Verlag

796.015.52

# Inhalt

Über den Autor .....	6
Einleitung .....	7
<b>Kapitel 1: Das dreistufige dynamische Kurzhanteltrainingssystem .....</b>	<b>9</b>
<b>Kapitel 2: Kurzhantelvorbereitung .....</b>	<b>18</b>
<b>Kapitel 3: Stufe 1: Kraft .....</b>	<b>33</b>
Bauch- und Rumpf-Becken-Region .....	35
Arme .....	59
Bizeps .....	59
Trizeps .....	83
Rücken .....	97
Brustkorb .....	110
Beine .....	121
Kreuzheben .....	122
Ausfallschritte .....	128
Kniebeugen .....	140
Waden .....	152
Schultern .....	158
<b>Kapitel 4: Stufe 2: Funktionale Übungen .....</b>	<b>173</b>
<b>Kapitel 5: Stufe 3: Schnellkraft .....</b>	<b>203</b>
<b>Kapitel 6: Zusätzliche Kugelhantelübungen .....</b>	<b>238</b>
<b>Kapitel 7: Programmgestaltung .....</b>	<b>254</b>
Übungsindex zum dynamischen Kurzhanteltraining .....	266
Foto- und Abbildungsnachweis .....	272

## Eingetragene Warenzeichen

Body Coach®, The Body Coach®, Fastfeet®, Quickfeet®, Speedhop®, Posturefit®, Spinal Unloading Block®, 3 Hour Rule®, Australia's Personal Trainer™, Speed for Sport™, Collins-Technique™, Coach Collins™, Collins Lateral Fly™, 20-40-60 Exercise Principle™, Core-in-Motion Method™ (CIMM)™, Abdominal Wheel System™, GTSTM™ Grid Training System™ und 3B's Principle™ sind alles eingetragene Warenzeichen von Paul Collins.