

BRET CONTRERAS

# Bodyweight Training

ANATOMIE



Über 200 Detail-Grafiken

Der vollständig illustrierte  
Ratgeber für mehr Kraft,  
Leistung und Muskelaufbau

**COPRESS**  
**SPORT**

---

# INHALT

Vorwort vii

Dank x

**KAPITEL 1 HERAUSFORDERUNG  
BODYWEIGHT-TRAINING 1**

**KAPITEL 2 ARME 5**

**KAPITEL 3 NACKEN UND  
SCHULTERN 19**

**KAPITEL 4 BRUST 35**

**KAPITEL 5 CORE 55**

---

KAPITEL

**6**

**RÜCKEN**

**87**

KAPITEL

**7**

**OBERSCHENKEL**

**105**

KAPITEL

**8**

**GESÄSS**

**143**

KAPITEL

**9**

**WADEN**

**157**

KAPITEL

**10**

**GANZKÖRPER-  
TRAINING**

**167**

KAPITEL

**11**

**TRAININGSPLAN  
ERSTELLEN**

**187**

Der Autor 212