

# Inhalt

<b>Zu diesem Buch</b> .....	9
<b>1 Theoretische Grundlagen des Hanteltrainings</b> .....	11
1.1 <b>Das Material</b> .....	12
1.2 <b>Die Methodik – Eine kleine Kraft-Trainingslehre für Einsteiger</b> .....	15
1.2.1 <i>Welche Muskeln kann ich trainieren?</i> .....	16
1.2.2 <i>Wie viele Übungen muss ich machen?</i> .....	21
1.2.3 <i>Wie viele Hebungen muss ich in der Trainingsserie einer Übung durchführen?</i> .....	22
1.2.4 <i>Wie viele Serien muss ich pro Übung durchführen?</i> .....	23
1.2.5 <i>Wie lange sind die Pausen zwischen den Serien innerhalb einer Übung?</i> .....	23
1.2.6 <i>Wie oft in der Woche muss ich trainieren?</i> .....	23
EXKURS: Das Modell der Superkompensation .....	25
1.3 <b>Der Nutzen</b> .....	26
1.4 <b>Trainingsbegleitende Maßnahmen</b> .....	27
EXKURS: Protein (Eiweiß) und Muskelaufbau .....	28
1.5 <b>Verletzungen und Überlastungen vermeiden</b> .....	30
1.5.1 <i>Die Wirbelsäulenhaltung beim Training</i> .....	32
1.5.2 <i>Die Atmung beim Training</i> .....	34
1.5.3 <i>Was tun bei Muskelkater?</i> .....	34
EXKURS: Von 15 bis 99 – Hanteltraining und Lebensalter .....	34
<b>2 Praxisteil</b> .....	37
2.1 <b>Die Grundhaltung bei Übungen im aufrechten Stand</b> .....	39

<b>2.2</b>	<b>Aufwärmen und Beweglichkeitsübungen</b> .....	40
	Aufwärmübung 1: Marschieren auf der Stelle .....	41
	Aufwärmübung 2: Dehnung der Oberschenkel- vorderseite .....	42
	Aufwärmübung 3: Dehnung der Oberschenkel- rückseite .....	43
	Aufwärmübung 4: Dehnung der Brustmuskeln und der Schulter .....	44
	Aufwärmübung 5: Rumpfstabilisation diagonal statisch .....	45
<b>2.3</b>	<b>Basisübungen</b> .....	47
	Übung 1: Kniebeugen .....	48
	Übung 2: Wadenheben .....	50
	Übung 3: Rumpfsseitbeugen .....	52
	Übung 4: Liegestütz .....	54
	Übung 5: Bizepscurl .....	56
	Übung 6: Trizepsdrücken im Liegen .....	58
	Übung 7: Seitheben .....	60
	Übung 8: Seitheben vorgeneigt im Sitzen .....	62
	Übung 9: Bauch-Crunch .....	66
<b>2.4</b>	<b>Erweiterungsübungen</b> .....	69
	Übung 10: Kniebeuge im Ausfallschritt .....	70
	Übung 11: Wadenheben einbeinig .....	72
	Übung 12: Konzentrationscurl .....	74
	Übung 13: Schulterdrücken .....	76
	Übung 14: Trizepsdrücken im Stehen .....	78
	Übung 15: Reverser Curl .....	80
	Übung 16: Frontheben .....	82
	Übung 17: Schulterheben .....	84
	Übung 18: Seitheben vorgeneigt im Stehen .....	86
	Übung 19: Kreuzheben (aus der Hüfte) .....	88
	Übung 20: Rumpfstabilisation im Vierfüßlerstand .....	92
	Übung 21: Außenrotation in Seitlage .....	96
	Übung 22: Handgelenk-Curl .....	98

<b>2.5 Erweiterungsbungen mit Trainingsbank .....</b>	<b>101</b>
Übung 23: Bankdrücken .....	102
Übung 24: Fliegende Bewegungen .....	104
Übung 25: Bankaufsteiger .....	108
Übung 26: Rudern, einarmig .....	110
Übung 27: Back-Kicks .....	112
<b>2.6 Mustertrainingspläne .....</b>	<b>115</b>
Fitness-Training Einsteiger Männer/Frauen, kleines Programm .....	116
Fitness-Training Einsteiger Männer/Frauen, großes Programm .....	118
Fitness-Training Fortgeschrittene: Plan A (ohne Bank) .....	120
Fitness-Training Fortgeschrittene: Plan B (ohne Bank) .....	122
Hals-Nacken-Training: Stabilisationsprogramm .....	124
Rückentraining: Stabilisationsprogramm .....	126
Schultertraining: Stabilisationsprogramm .....	128
Knietraining: Stabilisationsprogramm .....	130
Fitness-Training Fortgeschrittene: Plan C (mit Bank) .....	132
Split-Training für Fortgeschrittene mit Bank: Plan A (Montag und Donnerstag) .....	134
Split-Training für Fortgeschrittene mit Bank: Plan B (Dienstag und Freitag) .....	136
Hanteltraining für Fußballspieler .....	138
Hanteltraining für Büroetätige (Einsteiger) .....	140
Hanteltraining für Büroetätige (Fortgeschrittene) .....	142
Ergänzungsprogramm für Läufer / Jogger .....	144
Kurzprogramm für »Eilige«(Ganzkörperprogramm) .....	146
<b>Häufige Fragen von Einsteigern ins Hanteltraining .....</b>	<b>148</b>
<b>Danksagung .....</b>	<b>152</b>