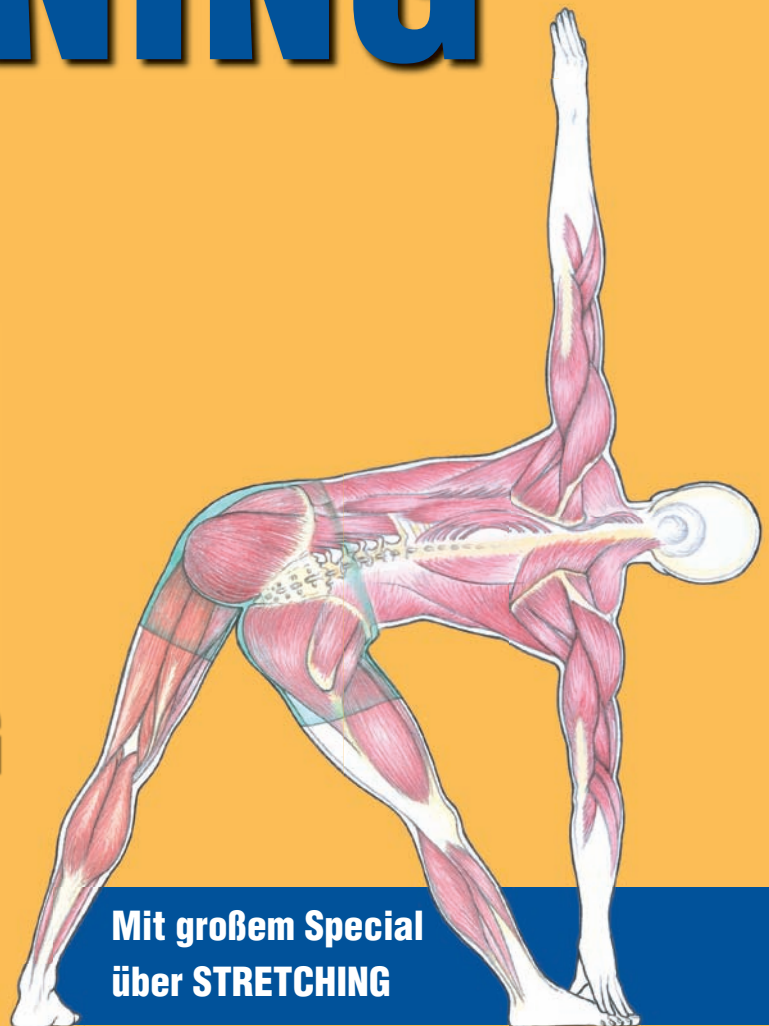


DAS RICHTIGE

# MUSKEL TRAINING

**ANATOMIE  
FÜR FITNESS-,  
KRAFT- UND  
MUSKELTRAINING**



Mit großem Special  
über STRETCHING

riva

MARK VELLA

MIT ILLUSTRATIONEN VON JAMES BERRANGÉ

# INHALT

## TEIL 1

### ÜBERSICHT ÜBER DIE ANATOMIE

8

Was dieses Buch dem Leser bietet • Anatomie: Definitionen und Terminologie • Anatomie: Muskulatur und Knochenbau • Der Körper: Richtungsebenen und Regionen • Anatomische Termini • Die Gelenke und ihre Bewegung • Körperhaltung und ausgeglichene Muskulatur • Einführung in die Analyse von Trainingsübungen

## TEIL 2

### TRAININGSANATOMIE

#### 1. Übungen für den Brustbereich

24

Bankdrücken mit Langhantel • Liegestützen • Bankdrücken mit Langhantel in Schräglage aufwärts • Bankdrücken mit Langhantel in Schräglage abwärts • Bankdrücken mit Kurzhanteln • „Pec Deck“-Gerät („Butterfly“-Gerät) • Flat Bench Flyes mit Kurzhanteln • Bodyweight Dips • Butterfly stehend zwischen gegenüberliegenden Blöcken • Brustpressen mit Band

#### 2. Übungen für Beine und Hüften

38

Kniebeugen mit Langhantel • Kniebeugen ohne Hantel • Kniebeugen mit gegrätschten Beinen („Plié Squat“) mit Langhantel • Beinpressen in Schräglage am Gerät • Beinpressen im Stehen am Gerät („Hacksquat“-Gerät) • „Good Mornings“ mit gebeugten Beinen • modifizierter Ausfallschritt mit Langhantel • Brücke auf zwei Beinen • Hüftadduktionen am Tiefen Block • Hüftadduktionen in Bauchlage • Hüftadduktionen am Gerät • Hüftabduktionen am Gerät • Hüftabduktionen in Seitenlage • Bein Strecken im Sitzen am Gerät („Leg Extension“) • Beinbeugen in Bauchlage („Leg Curl“) • Wadenheben im Stehen am Gerät • Wadenheben im Sitzen am Gerät

#### 3. Übungen für Rücken und Schultern

60

Lat-Ziehen zur Brust • Bodyweight-Klimmzüge • Lat-Ziehen mit gestreckten Armen am Hohen Block • Rudern mit geneigtem Oberkörper mit Langhantel • Rudern mit geneigtem Oberkörper mit Kurzhantel (einarmig) • Rudern am Tiefen Block im Sitzen • „Back Extension“ in Bauchlage • „Back Extension“ am Gerät • Abwechselndes Heben von Armen und Beinen in kniender Haltung auf allen Vieren • Schulterpressen im Sitzen mit Langhantel vor der Brust • Schulterpressen am Gerät • Schulterpressen im Sitzen mit Langhantel hinter dem Rücken • Rudern mit S-Hantel in aufrechter Haltung • Seitliches Abspreizen der Arme mit Kurzhanteln • Vorwärtshoben der Arme mit Kurzhanteln • Seitliches Heben der Hanteln im Sitzen mit geneigtem Oberkörper • Training der rückwärtigen Delta-Muskeln am Gerät • Schulterheben mit Kurzhanteln • Stärkung der Rotationsmanschette

## 4. Übungen für die Armmuskulatur

84

Trizeps-Extension über Kopf mit Kurzhantel (im Sitzen auf einem Ball) • French Curl mit Langhantel in Rückenlage • Trizepspresse mit Langhantel • Bench Dips • Trizeps Pushdown am Hohen Block • Trizeps Pulldown am Hohen Block mit Seil • Armstrecken nach hinten mit Kurzhanteln • Armbeuge mit Langhantel mit supinierten Unterarmen im Stehen • Armbeuge mit Kurzhantel im Sitzen • Armbeuge am Bizeps-Gerät „Larry Scott“ • Armbeugen mit Kurzhantel nach innen • Handgelenkbeuge mit supinierten Unterarmen • Handgelenkbeuge mit pronierten Unterarmen

## 5. Abdominale Muskulatur: Stabilisierung und Gleichgewicht

100

Stabilisierung des Abdomens: Sitzen und Stehen • Aktivierung des Abdomens in kniender Haltung auf allen Vieren • Stabilisierung des Abdomens in der „Plank Pose“ • Ballrollen nach vorne bei stabiler Rückenhaltung • Aufstützen des Oberkörpers in Seitenlage • Seitliche Beugung des Oberkörpers mit Hanteln • Bodyweight „Oblique“ Crunches • Bodyweight Crunches • Bodyweight Sit Ups • Hüftbeugen am Gerät • Heben der Beine in hängender Haltung • Stabilisierung der Schultermuskulatur in Bauchlage • Yoga: „Tree Pose“ • Kniebeugen im Stehen (mit „BOSU Balance“-Kissen)

## 6. Stretching-Übungen

116

Dehnung der Brust und der Schultervorderseite im Stehen • Trizeps-Dehnung im Stehen • Beine an die Brust pressen (in Rückenlage) • Gesäßmuskeldehnung (in Rückenlage) • Dehnung der Kniekehlenmuskulatur (in Rückenlage) • Dehnung der äußeren Beinmuskulatur durch Rotation (in Rückenlage) • Rotation der Beine im Sitzen • Dehnung des Hüftenlendenmuskels in kniender Haltung • Adduktion der Beine im Sitzen • Wadenmuskeldehnung im Stehen • Triangel-Position

## 7. Ganzkörper- und Krafttraining

130

Dead Lift aus den Beinen heraus • Power Clean • Push Jerk • Power Snatch

GLOSSAR

140

INDEX

141

DANKSAGUNG UND WIDMUNG

144

