

TOP 5 WORKOUT



PAT MANOCCHIA
TOP 5 WORKOUT

südwest^o

ISBN: 978-3-517-08454-1

© der deutschen Erstausgabe 2008 by Südwest
Verlag, einem Unternehmen der Verlagsgruppe
Random House GmbH, 81673 München

© der amerikanischen Originalausgabe
2008 by Hylas Publishing
Originaltitel: The 5 Ingredient Exercise Book

Das vorliegende Buch ist eine Übersetzung des
im Original bei Hylas Publishing LLC, 129 Main
Street, Suite C, Irvington, New York 10533, USA
erschiedenen Buches.

Die Verwertung der Texte und Bilder, auch
auszugsweise, ist ohne Zustimmung des Verlags
urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt
auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen,
Mikroverfilmung und für die Verarbeitung mit
elektronischen Systemen.

Umschlaggestaltung:

R.M.E. Eschlbeck / Kreuzer / Botzenhardt

Übersetzung: Clemens Sorgenfrey

Producing: Bernhard Heun, Clemens Sorgenfrey

Redaktionsleitung: Silke Kirsch

Projektleitung: Silvia Forster

Fotografen: Jonathan Conklin, Robert Wright

Design und Illustrationen:

Hwaim Holly Lee, Eunho Lee

Art Director: Gus Yoo

Models: Mark Tenore, Sydney Foster, Jamie Kovac,

Rico Wesley, Matt Cohen

Printed in Slovakia by Neografia, Martin

Das für dieses Buch verwendete FSC-zertifizierte
Papier *Profisilk* wurde produziert von Sappi Alfeld
und geliefert durch die IGEPa

817 2635 4453 6271



INHALT

Einleitung	6
Anatomie der Körpermuskulatur	8
Top-5-Zutaten	10
Kreuzheben	12
Ausfallschritt	36
Liegestütz	58
Klimmzug	84
Bauchrad	108
Programme	132
Glossar	158
Danksagung	160

In Rhode Island nennen wir sie „gravy“. An den meisten anderen Orten der Welt kennt man sie als „Tomatensauce“. Aber wie auch immer man sie nennt, gibt es nur eine Sache, die darüber entscheidet, ob sie zu perfekt gekochten Rigatoni und einem großen Barolo passt. Diese eine Sache trennt das Gewöhnliche vom Außergewöhnlichen: die Zutaten. Natürlich spielt die Kochkunst eine Rolle, aber keine Kochkunst der Welt kann ranziges Olivenöl oder unreife Tomaten wettmachen.

Ich glaube, dass im Fitnessbereich den tatsächlichen „Zutaten“ eines Trainingsprogramms zu wenig Aufmerksamkeit gewidmet wird. Meiner Meinung nach gehören fünf Zutaten zu einer ganzheitlichen physiologischen Gesundheit:

- Ruhe und Erholung
- Ernährungsgewohnheiten
- Herz-Kreislauf-Training
- Training von sportspezifischen Fähigkeiten bzw. Techniken
- Training des Bewegungsapparates

Zufälligerweise besteht jede dieser fünf Komponenten ihrerseits aus fünf Grundzutaten. Dieses Buch konzentriert sich auf die fünf Zutaten für das Training des Bewegungsapparates, zu dem alle Muskeln, Knochen, Gelenke, Bänder und Sehnen des Körpers gehören.

Dieses Buch stellt jede der fünf Zutaten in Wort und Bild vor, dazu Varianten, damit die Übungen an das jeweilige Trainingslevel angepasst bzw. in der Intensität gesteigert werden können. Außerdem beziehe ich ein Grundgerüst an Trainingsprogrammen (oder „Rezepten“) mit ein, die unterschiedliche Wege für das Training aufzeigen. Dementsprechend kann man eine nahezu unbegrenzte Anzahl an individuellen Trainingsprogrammen erstellen, indem man die Elemente der verschiedenen Kategorien miteinander kombiniert.

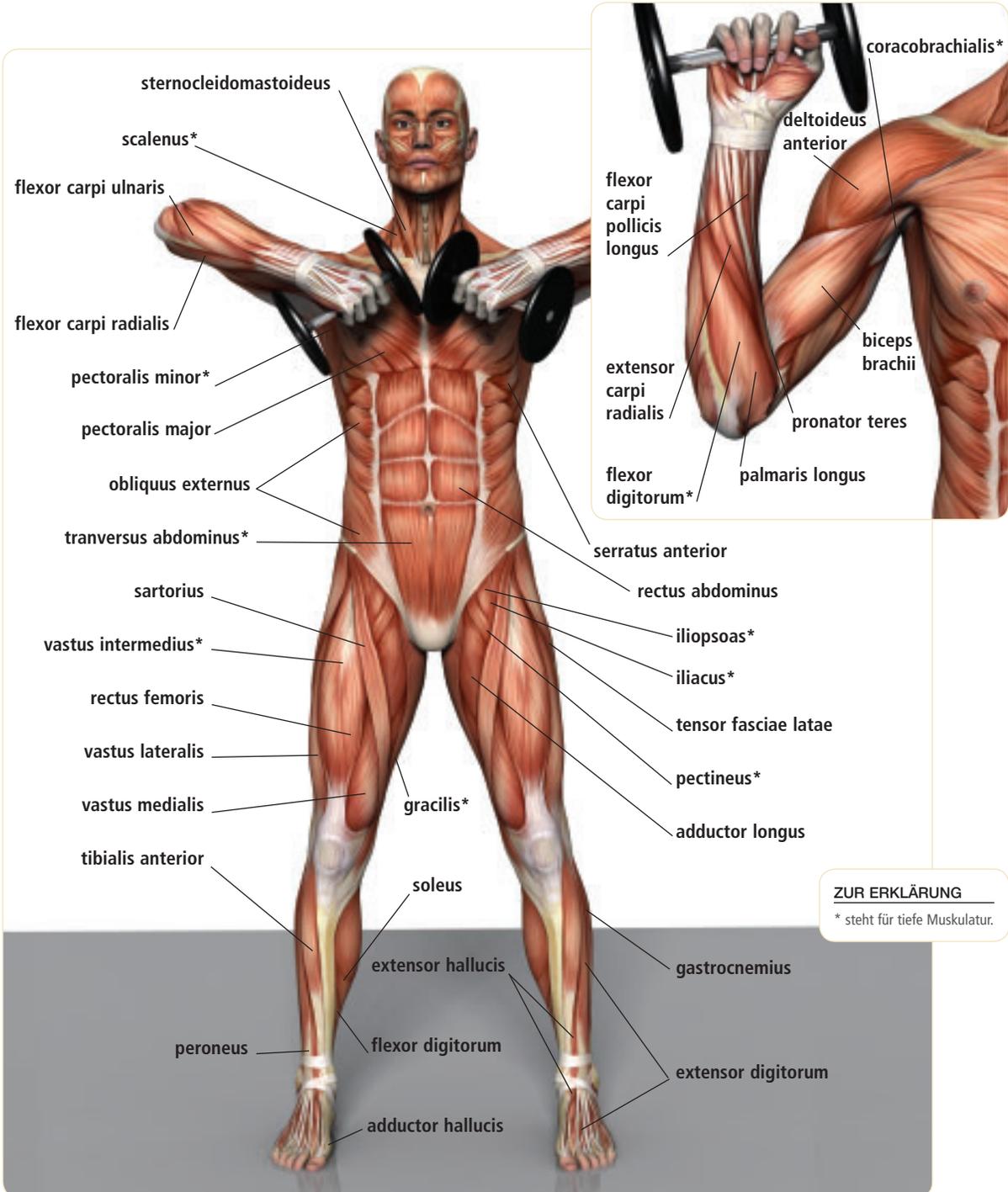
Machen Sie sich klar, dass das Endergebnis davon abhängt, wie Sie diese Zutaten nutzen. Auch wenn Sie die besten Tomaten haben, wird der Knoblauch bei zu großer Hitze im Topf anbrennen, und Sie bekommen einen angebrannten Geschmack, der die Sauce verdirbt – eine ausgesprochen traurige Situation für Ihre so prächtigen Tomaten. Das „Wie“, also die Variablen, mit denen man bei den Übungen umgehen muss, sind Zeit, Intensität und Frequenz oder – etwas spezifischer – Wiederholungen, Geräte, Gewichte, Einheiten pro Woche und Aufbau des Trainings.

Es gibt viele hervorragende Bücher darüber, wie man diese Variablen nutzt, um eine bestimmte Wirkung zu erreichen: von einer gesteigerten Gesamtausdauer und Beweglichkeit bis hin zu reiner Kraft und der Fähigkeit, Kraft bei hoher Geschwindigkeit einzusetzen. Daher werde ich in diesem Buch nichts dergleichen behandeln. Dieses Buch soll jedem ein Verständnis dafür vermitteln, welche Elemente für ein Training des Bewegungsapparates erforderlich sind, und dazu anleiten, wie man diese Elemente nutzt – mit einigen beispielhaften Grundprogrammen.

Ich möchte von Anfang an klarstellen, dass es eine gewisse Hingabe erfordert, um ein solches Trainingsprogramm erfolgreich zu absolvieren: Es gibt KEINE ABKÜRZUNG! Ich möchte nicht, dass ein Leser annimmt, dies sei eine 7-Minuten-am-Tag-Angelegenheit. Das stimmt nämlich einfach nicht. Ich war zu jeder Zeit und bin immer noch ein strikter Gegner der Vorstellung, man könne die Zeit, die man braucht, um gesund und fit zu werden, in irgendeiner Weise verkürzen. Das funktioniert einfach nicht. Letztlich behandelt dieses Buch einen Prozess und das Hauptaugenmerk liegt darauf, wie man die Qualität dieses Prozesses verbessern kann, indem man ihn strukturiert und vereinfacht. Ich hoffe wirklich, mit meinem Beitrag etwas Licht darauf werfen zu können, wie man ein Übungsprogramm für den Bewegungsapparat effizient erarbeitet, unabhängig davon, ob man ein blutiger Anfänger oder ein Topathlet ist.

ANATOMIE DER KÖRPERMUSKULATUR

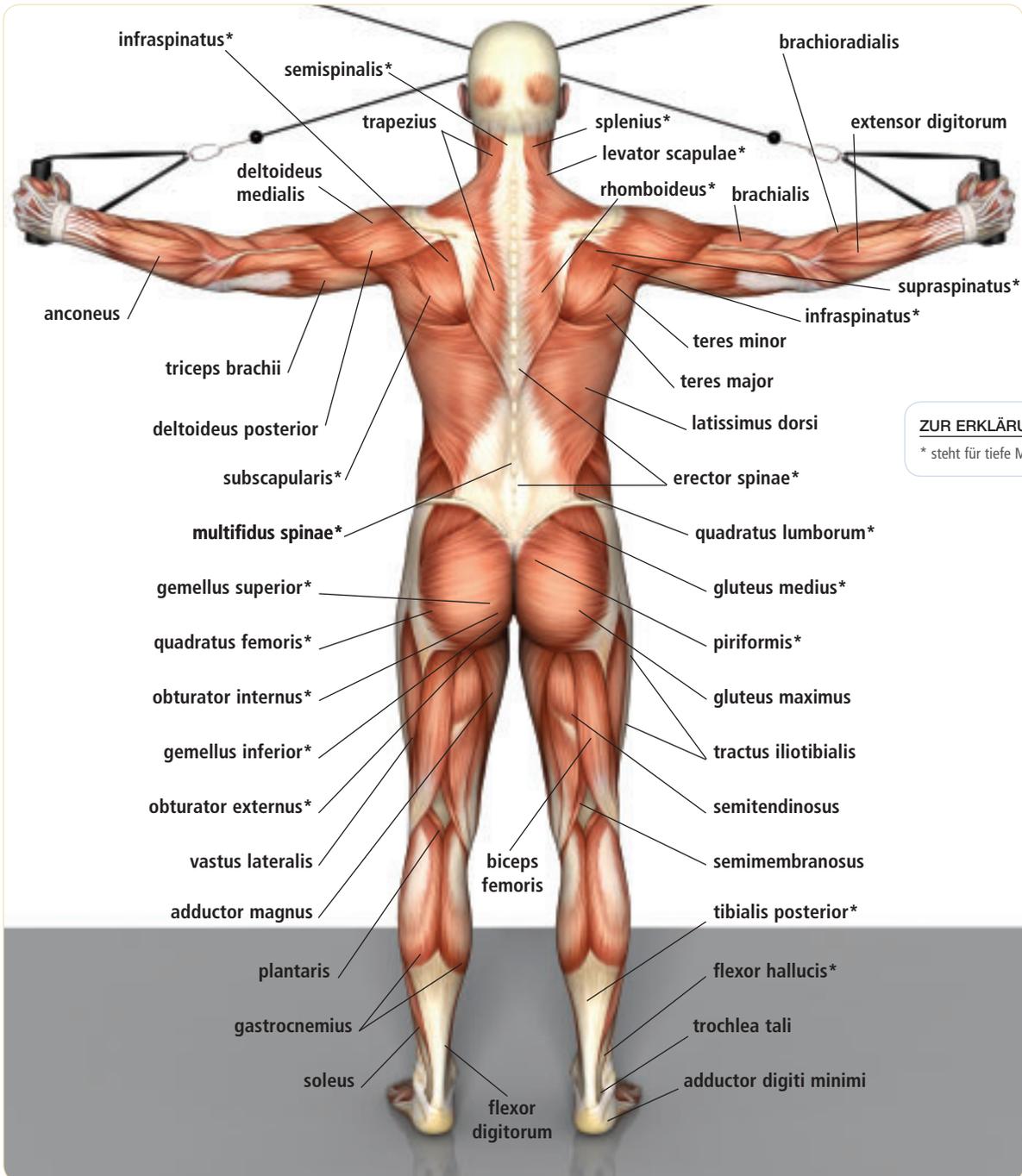
VON VORNE



ZUR ERKLÄRUNG
* steht für tiefe Muskulatur.

ANATOMIE DER KÖRPERMUSKULATUR

VON HINTEN



ZUR ERKLÄRUNG

* steht für tiefe Muskulatur.

TOP-5-ZUTATEN

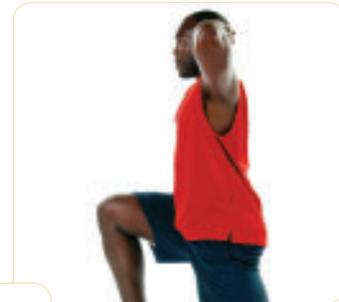
Schlüsselt man die einzelnen Bewegungen des Körpers auf, führt dieser im Grunde genommen nur fünf verschiedene aus: die Flexion (das Beugen eines Gelenks), Extension (die Streckung eines Gelenks), Adduktion (das Heranführen eines Körperteils an den Körper), Abduktion (das Abspreizen eines Körperteils vom Körper) und die Rotation (die Drehung). In diesem Buch stelle ich Übungskategorien vor, die jede dieser Bewegungen repräsentieren bzw. zwei unterschiedliche Bewegungen miteinander kombinieren, je nachdem, welches Gelenk trainiert wird.

Dies sind die Übungen:

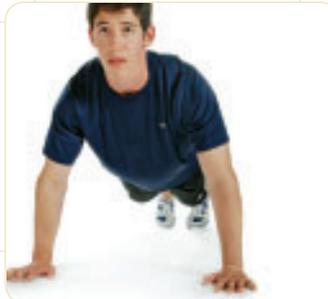
1. KREUZHEBEN



2. AUSFALLSCHRITT



3. LIEGESTÜTZ



4. KLIMMZUG



5. BAUCHRAD



Die Kategorien stellen ein Training aus fünf Übungsgruppen bereit, die jede der Körperbewegungen ansprechen.

Ich habe ungefähr 10 bis 15 Varianten jeder Übung berücksichtigt, von denen jede in ihrer spezifischen Kategorie unterschiedliche Körperfunktionen anspricht.

Dies sind die wichtigsten Muskeln und Bewegungen, die in jeder Übung angesprochen werden:

ÜBUNG	KÖRPERTEIL	BEWEGUNG
1. Kreuzheben	Hüfte, Rücken, Knie	Extension
2. Ausfallschritt	Hüfte, Knie	Extension, Adduktion, Abduktion
3. Liegestütz	Schulter, Ellbogen	Flexion, Adduktion, Extension
4. Klimmzug	Schulter, Ellbogen	Extension, Flexion
5. Bauchrad	Hüfte, Rücken, Knie	Flexion

Drehbewegungen sind in diesem Buch hauptsächlich in zwei Formen zu finden: die Schaffung eines Drehmoments unter Ausnutzung eines einseitigen Widerstands oder die gleiche Grundbewegung auf einer anderen Bewegungsebene.

Mit einer bescheidenen Grundausstattung an Geräten kann man das Training auf jedem Niveau anhand dieser fünf Bewegungen effektiv gestalten.

KREUZHEBEN

Von allen traditionellen Bewegungen im Training ist das Kreuzheben wohl die allerwichtigste. Warum? Weil das Kreuzheben am leichtesten in den Alltag übertragen werden kann: Wir tun es jeden Tag, egal ob jung oder alt, arm oder reich, stark oder schwach. Vom Hochheben des Wäschekorbs zum Tragen der Aktentasche ist es allgegenwärtig und muss daher ein Eckpfeiler eines jeden Trainingsprogramms sein.

Die beteiligten Gelenke sind: Sprunggelenk, Knie, Hüfte, Wirbelsäule und Schulter (sowie isometrisch das Handgelenk). Beteiligt ist auch die Muskulatur der hinteren Oberschenkel und der Waden, von Gesäß, unterem, mittlerem und oberem Rücken, der Schultern und der Unterarme. Die Übung dient vor allem der Kraft von Hüfte, Beinen und unterem Rücken sowie einer verbesserten Stellung der Wirbelsäule (Haltung) und einem größerem Bewegungsumfang (Dehnung).

MIT DER LANGHANTEL

KREUZHEBEN

ACHTEN SIE DARAUF,

- dass der Boden-Rumpf-Winkel während der Bewegung nie kleiner als 45° wird,
- dass Sie bei der Bewegung den Rücken leicht überstrecken,
- dass sich alle Gelenke gleichzeitig und mit der gleichen Geschwindigkeit bewegen.

VERMEIDEN SIE,

- die Knie durchzudrücken, ehe Sie Rücken und Hüfte gestreckt haben,
- den Rücken rund zu machen,
- die Schultern hochziehen oder den Kopf zu senken,
- die Knie nach innen oder außen wandern zu lassen.

Ausgangsposition: Stellen Sie sich schulterbreit vor die Langhantel, sodass Ihre Schienbeine die Hantelstange berühren. Fassen Sie die Hantelstange im Kreuzgriff (eine Handinnenfläche zeigt zu Ihnen, die andere von Ihnen weg) oder im Obergriff (die Handinnenflächen zeigen zu Ihnen). Halten Sie die Wirbelsäule gerade in einem 45°-Winkel zur Senkrechten. Lassen Sie die Hüfte nach hinten unten fallen, sodass Ihre Oberschenkel sich möglichst parallel zum Boden befinden. Positionieren Sie Ihre Schultergelenke direkt über der Hantelstange. Vergewissern Sie sich, dass Ihre Füße flach auf dem Boden stehen und Ihr Gewicht gleichmäßig verteilt ist. Heben Sie Brustkorb und Kopf und spannen Sie Ihre Bauchmuskeln an. Atmen Sie in der tiefsten Position ein.



Aktion: Atmen Sie aus und schieben Sie Ihren Rumpf nach oben und hinten und die Hüfte nach oben und vorne. Stemmen Sie die Füße in den Boden, strecken Sie die Beine und ziehen die Hantel mit oberem Rücken und Schultern nach hinten, bis Sie aufrecht stehen.



Bewegungsablauf: Ihre Hüfte schiebt sich nach oben und vorne, während Wirbelsäule und Rumpf sich nach oben und hinten bewegen, Ihre Beine strecken sich und Ihr ganzer Körper bewegt sich nach oben, weg vom Boden.

STABILISATION

- Halten Sie Ihren Brustkorb aufrecht und den Kopf hoch.
- Ziehen Sie die Schultern nach hinten unten und führen Sie die Schulterblätter zusammen.
- Die Knie befinden sich immer direkt über den Füßen.

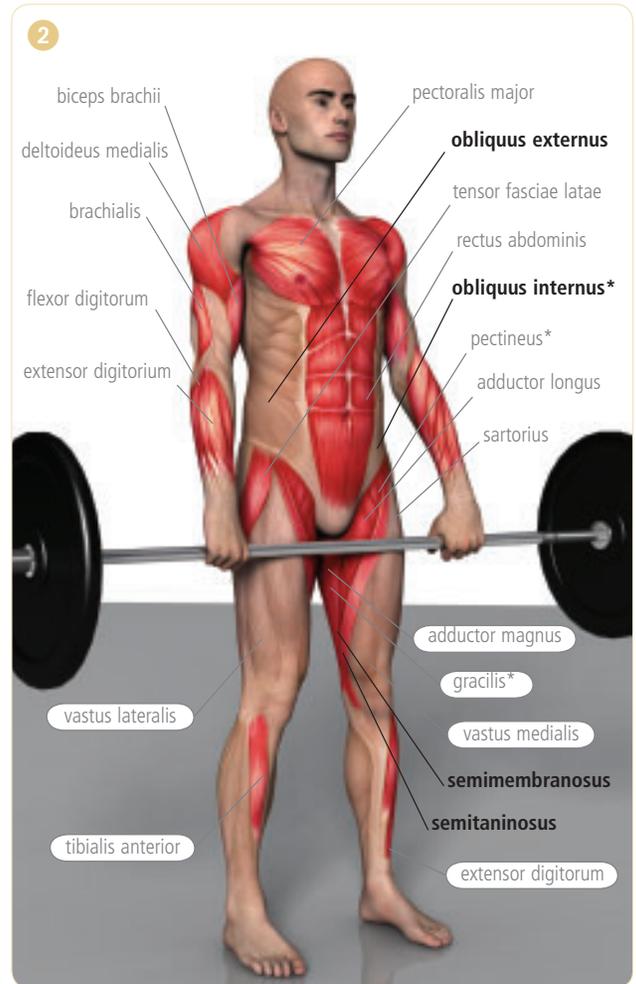
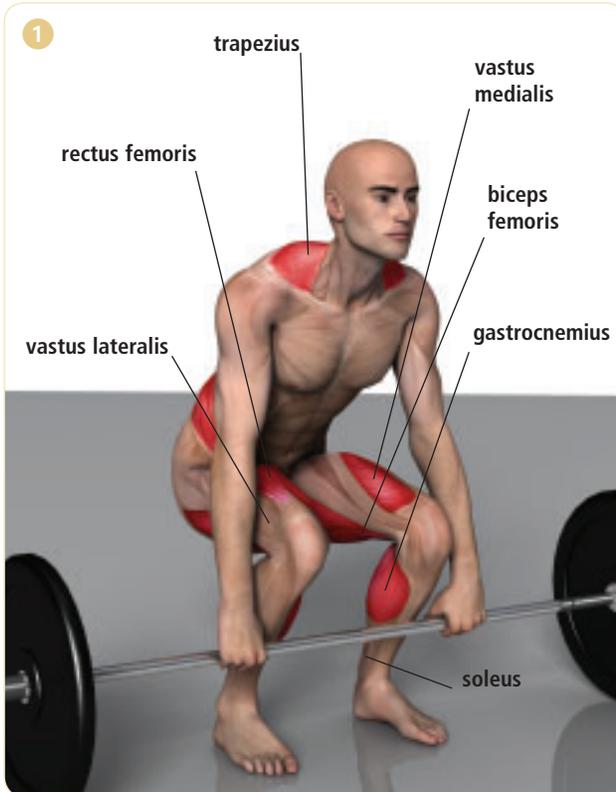
KREUZHEBEN MIT DER LANGHANTEL

ZUR ERKLÄRUNG

Schwarzer Text steht für arbeitende Muskeln.

Grauer Text steht für stabilisierende Muskeln.

* steht für tiefe Muskulatur.



VARIANTE

Gleicher Schwierigkeitsgrad:

Beginnen Sie mit Kurzhanteln auf dem Boden neben den Außenkanten Ihrer Füße. Greifen Sie die Hanteln mit den Handflächen nach innen. Ausführung und Bewegungsablauf der Übung bleiben gleich.



TRAINIERTE MUSKULATUR

- biceps femoris
- erector spinae
- gluteus maximus
- latissimus dorsi
- levator scapulae
- obliquus externus
- quadratus lumborum
- rectus femoris
- rhomboideus
- semimembranosus
- semitendinosus
- soleus
- trapezius
- vastus lateralis
- vastus medialis

MIT GESTRECKTEN BEINEN

KREUZHEBEN

ACHTEN SIE DARAUF,

- dass alle Bewegungen gleichzeitig passieren,
- dass Ihr Rückgrad von der Hüfte bis zum Kopf vollkommen stabil bleibt,
- dass Sie den Kopf aufrecht halten. Schauen Sie geradeaus.

VERMEIDEN SIE,

- durch Vorbeugen einen Rundrücken zu machen,
- dass Ihr Rücken bei der Bewegung in Teilbereichen seine Position verändert,
- dass Ihre Hüfte während der Bewegung höher ist als Ihre Schultern,
- die Ellbogen zu beugen oder die Schultern hochzuziehen,
- dass Ihr Gewicht auf dem vorderen Teil der Füße ruht oder dass die Hantelstange sich vor den Zehenspitzen befindet.

1



Ausgangsposition: Stehen Sie schulterbreit. Die Langhantel liegt auf dem Boden, Ihre Schienbeine berühren die Hantelstange. Fassen Sie die Hantelstange im Untergriff (die Handinnenflächen zeigen von Ihnen weg). Beugen Sie die Knie leicht und halten Sie den Rücken gerade. Heben Sie die Hüfte an, sodass sich Kopf, Schultern und Hüfte auf einer Linie parallel zum Boden befinden.

Aktion: Bauen Sie Spannung auf, beginnend bei den Händen, durch den Rücken hindurch bis zu den Fersen. Heben Sie den Rücken und schieben Sie die Hüfte vor. Heben Sie dabei die Hantel in einer geraden Linie an den Schienbeinen entlang, bis Sie aufrecht stehen.



Bewegungsablauf: Ihr Schwerpunkt bewegt sich senkrecht nach oben, während Ihr Rumpf einen Bogen beschreibt.

2

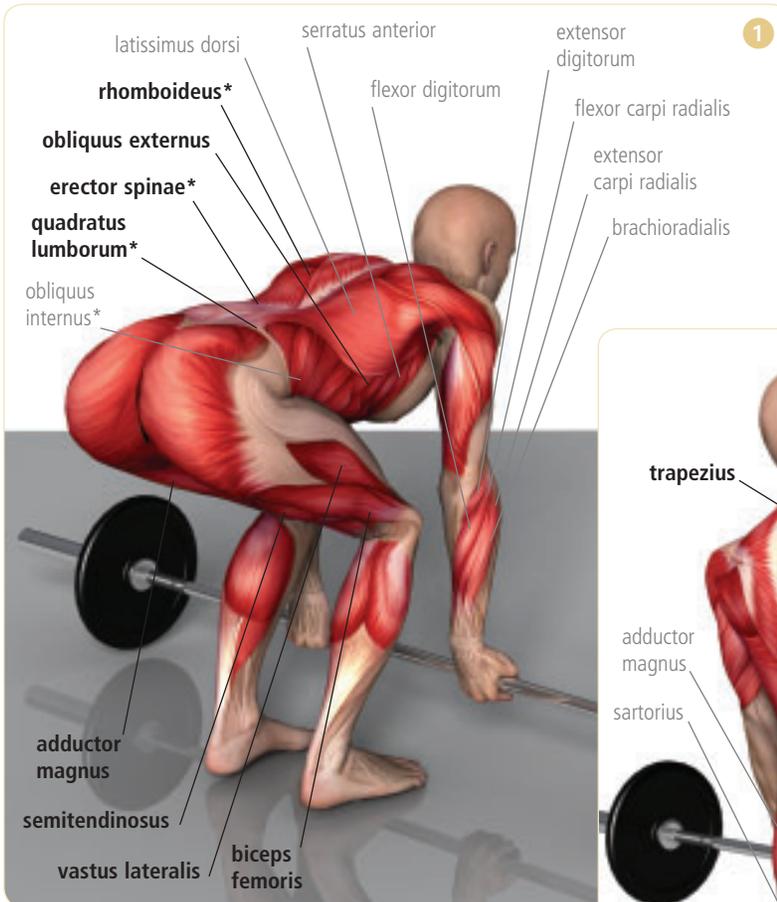
STABILISATION

Richten Sie Brustkorb und Kopf auf, ziehen Sie Ihre Schultern nach hinten unten und führen Sie die Schulterblätter zusammen.

3



KREUZHEBEN MIT GESTRECKTEN BEINEN



ZUR ERKLÄRUNG

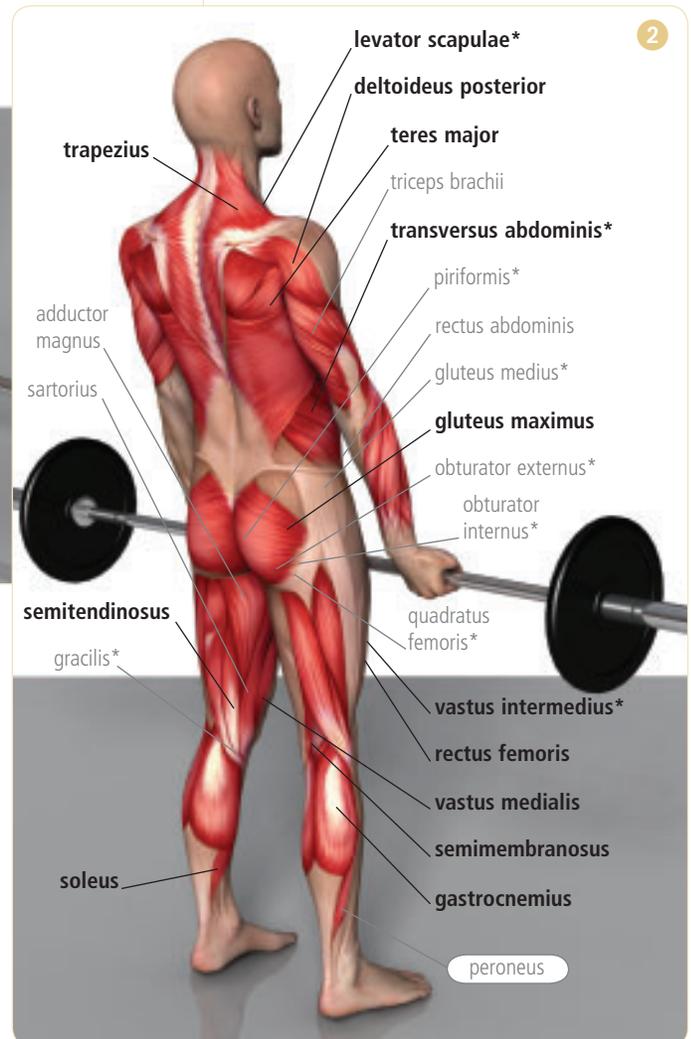
Schwarzer Text steht für arbeitende Muskeln.

Grauer Text steht für stabilisierende Muskeln.

* steht für tiefe Muskulatur.

TRAINIERTE MUSKULATUR

- biceps femoris
- erector spinae
- gluteus maximus
- levator scapulae
- quadratus lumborum
- rhomboideus
- semimembranosus
- semitendinosus
- trapezius



SUMO MIT KETTLEBELL

KREUZHEBEN

ACHTEN SIE DARAUF,

- dass der Boden-Rumpf-Winkel während der Bewegung nie kleiner als 45° wird,
- dass Sie bei der Bewegung den Rücken leicht überstrecken,
- dass sich alle Gelenke gleichzeitig und mit der gleichen Geschwindigkeit bewegen.

VERMEIDEN SIE,

- die Knie durchzudrücken, ehe Sie Rücken und Hüfte gestreckt haben,
- den Rücken rund zu machen,
- die Schultern hochzuziehen oder den Kopf zu senken,
- die Knie nach innen oder außen wandern zu lassen.

Ausgangsposition: Sie stehen etwas breiter als schulterbreit, Zehen und Knie in einem 45°-Winkel nach außen. Fassen Sie die Kettlebell auf dem Boden mit den Handflächen nach innen. Ihre Knie sind gebeugt und stehen direkt über Ihren Zehen. Halten Sie den

Rücken gerade in einem 45°-Winkel zur Senkrechten. Lassen Sie die Hüfte nach hinten unten fallen, sodass Ihre

Oberschenkel sich parallel zum Boden befinden (oder so nah an der Parallelen, wie Ihre Dehnung es zulässt). Positionieren Sie Ihre Schultergelenke direkt über dem Gewicht.

Vergewissern Sie sich, dass Ihre Füße flach auf dem Boden stehen und Ihr Gewicht gleichmäßig verteilt ist. Heben Sie Brustkorb und Kopf und spannen Sie Ihre Bauchmuskeln nach oben und innen an. Atmen Sie in der tiefsten Position ein.

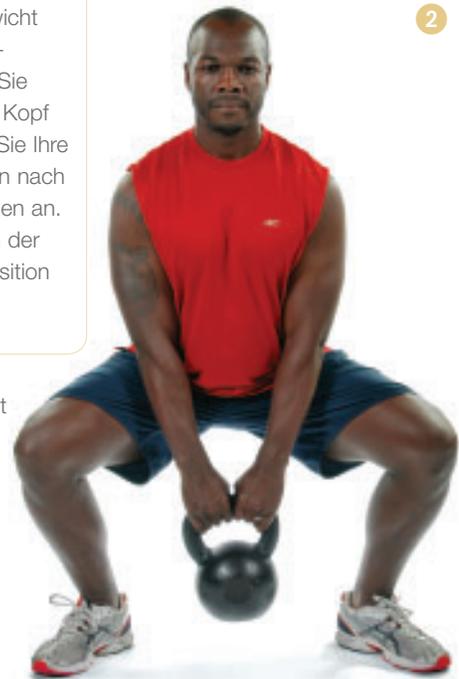


Bewegungsablauf: Ihre Hüfte schiebt sich nach oben und vorne, während Wirbelsäule und Rumpf sich nach oben und hinten bewegen. Ihre Beine strecken sich. Ihr ganzer Körper bewegt sich nach oben, weg vom Boden.

STABILISATION

- Halten Sie Ihren Brustkorb aufrecht und den Kopf hoch.
- Ziehen Sie die Schultern nach hinten unten und führen Sie die Schulterblätter zusammen.
- Die Knie befinden sich immer direkt über den Füßen.

Aktion: Atmen Sie aus und schieben Sie Ihren Rumpf nach oben und hinten und die Hüfte nach oben und vorne. Stemmen Sie die Füße in den Boden und strecken Sie die Beine. Ziehen Sie die Kettlebell mit oberem Rücken und Schultern nach hinten, bis Sie eine aufrechte Haltung erreicht haben.



SUMO-KREUZHEBEN MIT KETTLEBELL



ZUR ERKLÄRUNG

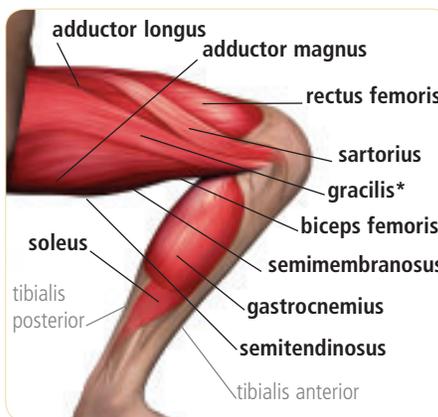
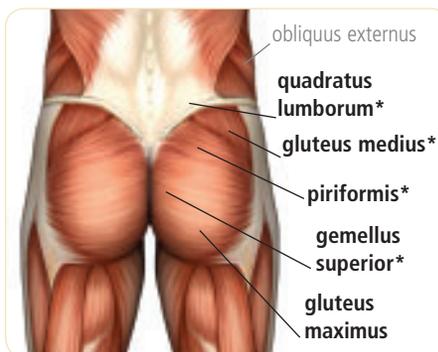
Schwarzer Text steht für arbeitende Muskeln.

Grauer Text steht für stabilisierende Muskeln.

* steht für tiefe Muskulatur.

TRAINIERTE MUSKULATUR

- quadratus lumborum
- rectus femoris
- soleus
- biceps femoris
- semitendinosus
- semimembranosus
- gastrocnemius
- adductor magnus
- adductor longus
- gracilis
- adductor brevis
- gluteus maximus
- rectus abdominis
- obliquus internus
- obliquus externus
- trapezius
- levator scapulae
- vastus lateralis
- vastus medialis
- vastus intermedius



Höherer Schwierigkeitsgrad: Sie stehen etwas breiter als schulterbreit, Zehen und Knie zeigen in einem 45°-Winkel nach außen. Heben Sie zwei Kettlebells vom Boden auf. Machen Sie die gleiche Übung wie mit einer Kettlebell.



VARIANTEN

1

Höherer Schwierigkeitsgrad:

Stellen Sie sich rittlings auf Kisten oder Blöcke und halten Sie die Kettlebell mit ausgestreckten Armen direkt vor sich. Gehen Sie so tief, wie Sie es mit durchgedrücktem Rücken können.



2



EINBEINIG MIT KURZHANTELN

ACHTEN SIE DARAUF,

- dass Ihr Rücken während der gesamten Bewegung durchgedrückt bleibt,
- dass Sie den Rumpf aus dem Hüftgelenk nach vorne beugen,
- dass Sie Ihr Becken nach vorne kippen.

VERMEIDEN SIE,

- die Übung ungenau auszuführen.
Die richtige Körperhaltung ist äußerst wichtig: Halten Sie den Kopf aufrecht und drücken den Rücken durch. Wenn Sie sich in dieser Haltung nicht weit vorbeugen können, ist das vollkommen in Ordnung. Es ist wichtiger, eine korrekte Körperhaltung zu haben als einen größeren Bewegungsumfang.
- dass sich die Schulterblätter nach oben vorn bewegen.

1



Ausgangsposition:

Stellen Sie sich auf Ihr rechtes Bein und beugen Sie Ihr linkes Bein in einem 90°-Winkel. Halten Sie den Rumpf aufrecht und pressen Sie die Schulterblätter zusammen. In jeder Hand halten Sie eine Kurzhantel.

Bewegungsablauf:

Ihr Schwerpunkt fällt senkrecht, während Ihr Rumpf einen Bogen beschreibt, als ob er um den Mittelpunkt eines Kreises rotierte.

STABILISATION

- Richten Sie Ihr Hauptaugenmerk auf die Balance. Fixieren Sie mit Ihrem Blick einen Punkt vor sich, während Sie sich auf einem Bein vorbeugen.
- Spannen Sie den Quadrizeps bei der konzentrischen Bewegung und die hintere Oberschenkelmuskulatur sowie den Po bei der exzentrischen Bewegung an.

Aktion: Beugen Sie Ihr Standbein leicht, während Sie sich in der Hüfte vorbeugen und die Hanteln zum Boden führen. Halten Sie den Kopf aufrecht und den Rücken leicht durchgedrückt. Ihr linkes Bein bleibt während der ganzen Übung in einem 90°-Winkel gebeugt. Sobald Sie den Boden berührt haben bzw. so tief gegangen sind, wie Sie können, spannen Sie Ihren Po an, ziehen Sie Ihre Schulterblätter zurück und richten sich wieder auf.



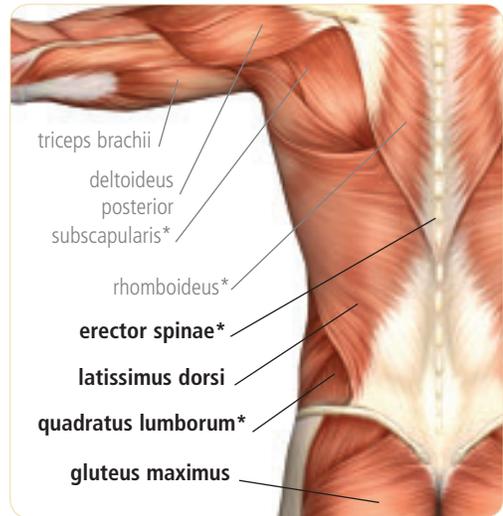
2

EINBEINIGES KREUZHEBEN MIT KURZHANTELN



TRAINIERTE MUSKULATUR

- biceps femoris
- erector spinae
- gluteus maximus
- latissimus dorsi
- quadratus lumborum
- rectus femoris
- semimembranosus
- semitendinosus
- vastus lateralis
- vastus medialis



GESTRECKTE BEINE UND KURZHANTEL

KREUZHEBEN

ACHTEN SIE DARAUF,

- dass Sie das Gewicht gleichmäßig über Hüfte, Beine und Füße in den Boden abgeben,
- dass alle Bewegungen gleichzeitig passieren,
- dass Ihr Rückgrad von der Hüfte bis zum Kopf vollkommen stabil bleibt.

VERMEIDEN SIE,

- einen Rundrücken zu machen,
- die Wirbelsäule bzw. den Oberkörper zu verdrehen,
- dass Ihre Hüfte während der Bewegung höher ist als Ihre Schultern,
- die Ellbogen zu beugen oder die Schultern hochzuziehen,
- dass Ihr Gewicht auf dem vorderen Teil der Füße ruht oder dass die Hantel sich vor den Zehenspitzen befindet.

Ausgangsposition: Stehen Sie schulterbreit und halten Sie die Hantel direkt vor einem Bein. Legen Sie die andere Hand auf den Hinterkopf, der Ellbogen zeigt zur Seite. Beugen Sie die Knie leicht und halten Sie den Rücken gerade. Heben Sie die Hüfte an, sodass sich Kopf, Schultern und Hüfte auf einer Linie parallel zum Boden befinden.



STABILISATION

Richten Sie Brustkorb und Kopf auf, ziehen Sie Ihre Schultern nach hinten unten und führen Sie die Schulterblätter zusammen.

Aktion: Bücken Sie sich, indem Sie die Hüfte nach hinten schieben und Ihre Brust nach vorne fallen lassen. Bauen Sie Spannung auf, beginnend bei den Händen, durch den Rücken hindurch bis hinunter zu den Fersen. Richten Sie sich durch Heben des Rückens und Vorschieben der Hüfte wieder auf. Heben Sie dabei die Hantel in einer geraden Linie an den Schienbeinen entlang, bis Sie aufrecht stehen.

Bewegungsablauf: Stemmen Sie die Füße in den Boden, ziehen Sie die Schultern nach oben hinten und schieben Sie gleichzeitig die Hüften nach vorn.



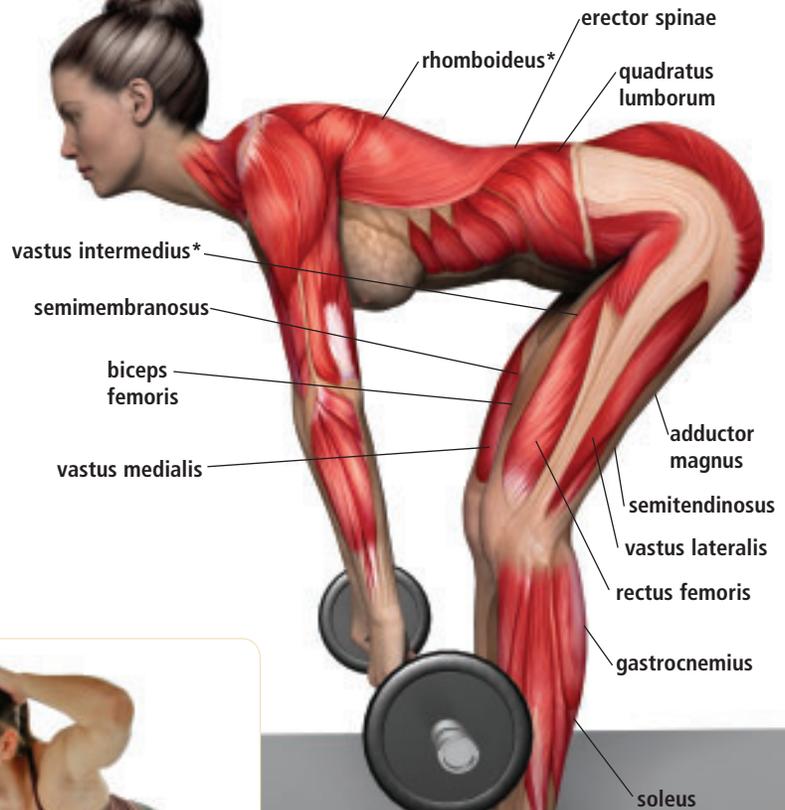
GESTRECKTE BEINE UND KURZHANTEL

TRAINIERTE MUSKULATUR

- erector spinae
- rhomboideus
- quadratus lumborum
- vastus lateralis
- vastus medialis
- vastus intermedius
- rectus femoris
- soleus
- adductor magnus
- biceps femoris
- semitendinosus
- semimembranosus
- gastrocnemius

VARIANTE

Gleicher Schwierigkeitsgrad: Ersetzen Sie die Kurzhantel durch eine Kettlebell. Ausführung und Bewegungsablauf der Übung bleiben gleich.



ZUR ERKLÄRUNG

Schwarzer Text steht für arbeitende Muskeln.

Grauer Text steht für stabilisierende Muskeln.

* steht für tiefe Muskulatur.



Pat Manocchia

Top 5 Workout

Die fünf Übungen, die Ihre Muskeln wirklich brauchen

Gebundenes Buch, Klappenbroschur, 160 Seiten, 19,6x22,5

ISBN: 978-3-517-08454-1

Südwest

Erscheinungstermin: Januar 2009



Das neue Konzept vom Trainer der Stars!

Der ungeschlagene Trend der Fitness- und Bodystyling-Welt ist: Muskeltraining. Das beweist bereits die Erfolgsstory der „Muskelbibel“ – nun legt der bekannte Autor und Fitnesstrainer Pat Manocchia nach: In seinem neuen Ratgeber stellt er die fünf effektivsten Übungen und deren Variationen vor, mit denen jeder – ob Einsteiger oder Fitnessprofi – sein Leistungsvermögen steigern, Fett ab- und die zentralen Muskelgruppen aufbauen kann. Der Clou dabei: Zahlreiche Fotos und funktionelle Darstellungen zeigen, welche Muskeln jeweils trainiert und wie Fehler vermieden werden.

 [Der Titel im Katalog](#)