



# ARNOLD SCHWARZENEGGER

MIT BILL DOBBINS

# DIE GROSSE BODY- BUILDING BIBEL

DAS STANDARDWERK –  
UNGEKÜRZT UND AKTUALISIERT

- Vom Anfänger zum Leistungssportler
- Sämtliche Techniken, Trainingsprogramme und Spezialübungen
- Diät- und Ernährungsratschläge
- Wettkampfvorbereitung und -strategien

**riva**

© des Titels »Die große Bodybuilding-Bibel« von Arnold Schwarzenegger (ISBN Print: 978-3-7423-0958-7)  
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

# Inhalt

Vorwort .....	6
<b>Teil 1 Einführung .....</b>	<b>23</b>
Kapitel 1 Entstehung und Geschichte des Bodybuildings ..	24
Kapitel 2 Grundbegriffe des Bodybuildings .....	47
Kapitel 3 Die Trainingserfahrung .....	59
Kapitel 4 Das Studio .....	76
Kapitel 5 Hinweise für Anfänger .....	80
<b>Teil 2 Die Trainingsprogramme .....</b>	<b>97</b>
Kapitel 1 Grundprinzipien des Bodybuilding-Trainings .....	98
Kapitel 2 Erkennen des eigenen Körperbautypus .....	123
Kapitel 3 Grundtraining .....	130
Kapitel 4 Trainingsprinzipien für Fortgeschrittene .....	141
Kapitel 5 Entwicklung eines erstklassigen Körpers: Training für Fortgeschrittene .....	153
Kapitel 6 Das Wettkampftraining .....	170
Kapitel 7 Die Macht des Geistes über den Körper .....	191
<b>Teil 3 Übungen für bestimmte Muskelgruppen .....</b>	<b>207</b>
Kapitel 1 Schultern .....	209
Kapitel 2 Brust .....	248
Kapitel 3 Rücken .....	288
Kapitel 4 Arme .....	320
Kapitel 5 Oberschenkel .....	400
Kapitel 6 Waden .....	431
Kapitel 7 Bauch .....	451

<b>Teil 4</b>	<b>Wettkämpfe .....</b>	<b>485</b>
Kapitel 1	Posing .....	486
Kapitel 2	Vorbereitung vom Scheitel bis zur Sohle .....	557
Kapitel 3	Strategie und Taktik des Wettkämpfers .....	566
<b>Teil 5</b>	<b>Gesundheit, Ernährung, Diät und Pharmaka ..</b>	<b>591</b>
Kapitel 1	Ernährung und Diät .....	592
Kapitel 2	Wie man zu- oder abnimmt .....	613
Kapitel 3	Wettkampfdiät .....	623
Kapitel 4	Häufige Verletzungen und wie man sie behandelt .....	632
Kapitel 5	Anabole Steroide und ergotrope Mittel .....	654
Register .....		665
Bildnachweis .....		671