QUINTESSENCE PUBLISHING
AUSTRALIA & NEW ZEALAND

Auflage:	1. Auflage 2011
Seiten::	160
Abbildungen:	296
Einband:	Softcover, 17 x 24 cm
ISBN:	978-3-940698-77-3
Erschienen:	August 2011

UVP: Information für Wiederverkäufer: Dieser Titel ist nicht mehr preisgebunden.
Änderungen vorbehalten!

QuintEd Pty Ltd

Suite 2/38 Albany St
NSW 2065 St Leonards
Australien

+61 434521025

admin@quinted.com.au

https://www.quintessence-publishing.com/anz/en

Buch-Information

Autoren: Gereon Berschin

Titel: Handbuch Muskelaufbau

Untertitel: Grundlagen | Programme | Spezialtraining

Kurztext:

Trainierende auf jedem Leistungsniveau, Fitnesstrainer/-innen und Sportstudierende finden in diesem Buch alles, was notwendig ist, um Krafttraining verstehen, analysieren und planen zu können. Der fundierte Grundlagenteil vermittelt knapp und nachvollziehbar die theoretische Basis des Muskelaufbaus und liefert Informationen zur optimalen Nährstoffversorgung während des Trainings. Der Anwenderteil führt in die Profimethoden des Bodybuildings ein und stellt alle Übungen nach Zielmuskulatur und Funktion gegliedert vor.

Der praktische Trainingsbaukasten bietet einen Fundus aus einer Vielzahl von Übungen und erläutert Ausführungsalternativen mit Freihanteln, Kabelzügen oder an Maschinen. Anschauliche Fotoserien, anatomische Darstellungen und praxisnahe Beschreibungen bringen auf den Punkt, worauf es bei der Ausführung der Übungen ankommt. Mustertrainingspläne helfen geeignete Übungen auszuwählen.

Fachgebiet(e): Ratgeber Gesundheit & Medizin