



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!

Quintessence Publishing Company, Ltd.

 Grafton Road
KT3 3AB New Malden, Surrey
Vereinigtes Königreich von Großbritannien und
Nordirland

 +44 (0)20 8949 6087

 +44 (0)20 8336 1484

 info@quintpub.co.uk

 <https://www.quintessence-publishing.com/gbr/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