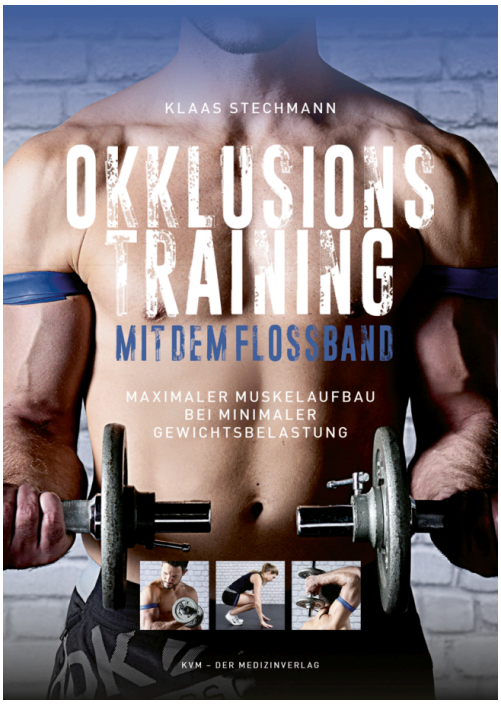
QUINTESSENCE PUBLISHING
UNITED KINGDOM





| | |
|---|---|
| Auflage: | 1. Auflage 2017 |
| Seiten:: | 140 |
| Abbildungen: | 180 |
| Einband: | Softcover, 26 x 18,5 cm |
| ISBN: | 978-3-86867-351-7 |
| Erschienen: | April 2017 |



**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:** Klaas Stechmann

**Titel:** Okklusionstraining mit dem Flossband

**Untertitel:** Maximaler Muskelaufbau bei minimaler Gewichtsbelastung

**Kurztext:**

Der Autor erklärt den neuen Work-out-Trend – auch als *Blood Flow Restriction Training(BFRT)* bekannt – detailliert, anschaulich und sicher in der Anwendung.

Beim Okklusionstraining werden die Blutzufuhr und der Blutrückstrom mithilfe einer elastischen Bandage kontrolliert reduziert, sodass die Muskeln auch mit leichten Gewichten schneller ermüden. Gleichzeitig laufen alle Stoffwechselvorgänge ab, die normalerweise erst bei einem Maximalkrafttraining mit schweren Gewichten eintreten. So erschöpft der Muskel recht schnell und Wachstumshormone werden ausgeschüttet, die für Muskelwachstum und mehr Kraft sorgen. Es entsteht maximaler Muskelaufbau bei minimaler Gewichtsbelastung. Die erstaunlichen Effekte des Okklusionstrainings sind seit Jahren durch Studien belegt.

Erfahrene Kraftsportler/-innen können ihre Trainingsfortschritte variieren und optimieren, während Anfänger/-innen bereits mit leichten Gewichten große Effekte erzielen können. Ein großer Nutzen erweist sich auch in Zeiten der Rehabilitation: Das Okklusionstraining ist sehr gut geeignet, um nach Verletzungen frühzeitig mit einer leichten Belastung zu trainieren und damit dem Muskelabbau entgegenzuwirken. Nicht zuletzt ist es auch ein überzeugendes und sympathisches Übungsprogramm für all diejenigen, die mit schweren Gewichten nicht trainieren möchten.

Ob beim Krafttraining, für Kardioeinheiten als intensives Intervalltraining, mit dem eigenen Körpergewicht oder nach Verletzungen – der Autor zeigt Ihnen in diesem Buch, wie sie das Okklusionstraining sicher und effektiv anwenden können.

**Fachgebiet(e):** Physiotherapie, Ratgeber Gesundheit & Medizin