QUINTESSENCE PUBLISHING USA

Edition:	1. Auflage 2011
pages:	160
Images:	296
Cover:	Softcover, 17 x 24 cm
ISBN:	978-3-940698-77-3
Published:	August 2011

RRP: Information for distributors. This title is no longer price related.
Subject to changes!

Quintessence Publishing Company, Inc.

411 North Raddant Road
Batavia
Illinois IL 60510
United States of America

+1 (0)630 / 736-3600

+1 (0)630 / 736-3633

contact@quintbook.com

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

Book information

Authors: Gereon Berschin

Title: Handbuch Muskelaufbau

Subtitle: Grundlagen | Programme | Spezialtraining

Short text:

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.

Categories: Guide Health & Medical Science