



**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, Inc.

 411 North Raddant Road  
Batavia  
Illinois IL 60510  
Vereinigte Staaten von Amerika

 +1 (0)630 / 736-3600

 +1 (0)630 / 736-3633

 [contact@quintbook.com](mailto:contact@quintbook.com)

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