



Austin Current

## Krafttraining – Die Anatomie verstehen

Mit Übungen zum gezielten Muskelaufbau für einen definierten Körper

### Krafttraining – ein anatomischer Rundumblick

Dieses Buch geht unter die Haut! **Detaillierte Grafiken** zeigen, mit welchen **Übungen** Sie das **volle Potenzial aus Ihren Muskeln** herausholen. Basierend auf wissenschaftlichen Erkenntnissen werden die **positiven Effekte der 33 wichtigsten Kraftübungen** anschaulich beleuchtet. Dazu gibt es **praktische Tipps und Übungen zur Prävention** von Verletzungen sowie effiziente und sichere **Trainingsprogramme** – für jedes Niveau und auch zu Hause.



### Wirksames Muskeltraining nach wissenschaftlichen Erkenntnissen

Ob Beinpresse, Bankdrücken, Bizeps-Curls, Squats oder Deadlifts – konsequentes Krafttraining verbessert die Gesundheit und das Wohlbefinden. Doch um sportliche Ziele zu erreichen, ist ein Aspekt entscheidend: Wissen! **Wie funktionieren Muskeln** und wie wachsen sie? Mit **welchen Übungen treffen Sie welche Muskelgruppen?** Und welche Trainingsintensität und -dauer ist empfehlenswert? Dieses **umfassende Wissensbuch zum Krafttraining** macht die anatomischen Vorgänge hinter dem Workout verständlich.

- **Richtiges Krafttraining aus anatomischer Sicht:** Mit einem ganzheitlichen Blick auf die Anatomie der Muskeln analysieren und verbessern Sie Ihr Krafttraining.
- **Anschauliche Grafiken** zeigen alle am Krafttraining beteiligten Muskeln, Gelenke und Bänder aus verschiedenen Perspektiven.
- **33 Kraftübungen:** Was genau passiert beim Krafttraining im Körper? Erfahren Sie alles über die Anatomie der wichtigsten Übungen in unterschiedlichen Stadien. Mit 47 Variationen dieser Übungen bringen Sie Abwechslung in Ihr Training.
- **Trainingspläne fürs Krafttraining & Tipps** für Einsteiger\*innen und Fortgeschrittene helfen das Training zu optimieren und Verletzungen vorzubeugen. Viele Übungen können auch zu Hause ohne Fitnessstudio durchgeführt werden.

**Muskeln wissenschaftlich betrachtet! Hier bekommen Sie das Hintergrundwissen für einen optimalen Trainingserfolg beim Krafttraining.**

Austin Current

### Krafttraining – Die Anatomie verstehen

Mit Übungen zum gezielten Muskelaufbau für einen definierten Körper

ISBN 978-3-8310-4276-0  
224 Seiten, 202 x 240 mm  
€ 19,95 (D) / € 20,60 (A)