



## Krafttraining

### Muskelaufbau – Fitness – Gesundheit

#### Fit for Life

Kräftige Muskeln, eine aufrechte Haltung, stabile Knochen, ein attraktiver Körper - dieser umfangreiche Ratgeber zeigt, wie Sie mit einem individuellen Trainingsplan Ihre Ziele erreichen können. Über 125 Übungen für alle Muskelgruppen an Maschinen, mit freien Gewichten und ohne Gewichte werden ausführlich und Schritt für Schritt erklärt. Für Ihre individuellen Trainingsziele liefert "Krafttraining" unterschiedliche Programme in verschiedenen Schwierigkeitsstufen. Anatomische Illustrationen zeigen dabei detailliert, welche Muskeln bei der jeweiligen Übung beansprucht werden.

#### Sicheres Körpertraining

Ratschläge für die richtige Vorbereitung, ein sicheres Training und eine gesunde Ernährung bieten ein ergänzendes Wissen und geben Einblick in den körperlichen Prozess des Muskelaufbaus. Ob zur Kräftigung der Muskeln, zur Vorbeugung von Verletzungen oder der gezielten Stärkung der Muskeln - dieser ideale Trainingspartner für Männer und Frauen jedes Alters macht Sie garantiert fit!



#### Krafttraining

##### Muskelaufbau – Fitness – Gesundheit

ISBN 978-3-8310-1816-1

256 Seiten, 195 x 235 mm, Paperback

über 1200 farbige Abbildungen

€ 19,95 (D) / € 20,60 (A)