



DK Verlag (Hrsg.), 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.

DK Verlag (Hrsg.), 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

€ 22,95 (D) / € 23,60 (A)