



## Krafttraining

### Muskelaufbau – Fitness – Gesundheit

Gezieltes Krafttraining hat viele positive Effekte: kräftige Muskeln, eine aufrechte Haltung, stabile Knochen, ein attraktiver Körper, mehr Selbstbewusstsein ...

Dieser fundierte und ausführlich illustrierte Ratgeber erklärt, wie man für sich das Beste aus dem Training herausholt. Das Buch führt in die Trainingsprinzipien ein und erklärt, wie man seine Ziele erreichen kann. Es enthält physiologische Grundkenntnisse, Tipps für die Vorbereitung, die Erstellung eines Plans, physiologische Faktoren sowie die richtige Ernährung.

Der Hauptteil des Buches bietet mehr als 125 Übungen, mit denen der ganze Körper systematisch trainiert wird - sowohl an Geräten als auch mit Hanteln oder Eigengewicht. Jede Übung wird von anatomischen Schaubildern begleitet, die zeigen, welche Muskeln beansprucht werden. Schritt-für-Schritt-Illustrationen erklären den

Bewegungsablauf und zeigen, wie man die einzelnen Übungen optimal ausführt. Außerdem erhält der Leser Tipps für Übungsvarianten und erfährt, wie sich die häufigsten Fehler vermeiden lassen, sodass ein sicheres, effektives Training gewährleistet wird. Falls man weiß, wie eine bestimmte Übung aussieht, aber ihren Namen nicht kennt, hilft ein bebildeter Übungsüberblick weiter.

Der Schlussteil enthält erprobte Trainingsprogramme für die individuellen Bedürfnisse, z.B. mit Schwerpunkt Muskelausdauer, Muskeldefinition, Maximalkraft oder Bodybuilding. Diese werden um Hinweise ergänzt, welche Übungen für welche Sportarten am besten geeignet sind. So kann man sich den ganz persönlichen Trainingsplan zusammenstellen.

**Die Autoren** sind Profitrainer des Britischen Gewichtheberverbands, die auf langjährige Erfahrung zurückblicken können.



## 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)

DK Verlag Dorling Kindersley Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Ira Zeitzen • Arnulfstraße 124 • 80636 München

Telefon: ++49/89/ 44 23 26-241 • Fax: ++49/89/ 44 23 26-410 • E-Mail: [presse@dk-germany.de](mailto:presse@dk-germany.de)

Im Falle einer Besprechung bitten wir um einen Beleg. Vielen Dank im Voraus.