



**DK Verlag (Hrsg.), Austin Current**

## **Krafttraining – Die Anatomie verstehen**

### **Mit Übungen zum gezielten Muskelaufbau für einen definierten Körper**

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.

„Krafttraining – Die Anatomie verstehen“ zeigt die Anatomie hinter verschiedenen Formen des Krafttrainings und erläutert über 30 wichtige Übungen in detailreichen Illustrationen, die die einzelnen Bewegungen aus allen Perspektiven beleuchten. Vier umfangreiche Kapitel erklären, was genau beim Krafttraining im Körper passiert, welche typischen Verletzungen es gibt und wie man diese vermeiden kann, welche Übungen besonders effizient sind und wie man diese im Fitnessstudio oder zu Hause ausführt. Trainingspläne fürs Krafttraining & Tipps für Einsteiger\*innen und Fortgeschrittene helfen das Training zu optimieren. Viele Übungen können auch zu Hause ohne Fitnessstudio durchgeführt werden.



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

**Über den Autor:** Austin Current hat einen Abschluss in Trainingswissenschaft und hat sich auf Bewegungsphysiologie, Biomechanik und Sporternährung spezialisiert. Er ist Mitbesitzer einer Beratung für körperliche Fitness und coacht dort Klienten in Kraft- und Konditionstraining. Auf Instagram (@austincurrent) hat er 144.000 Abonnenten und er hat einen eigenen Youtube-Kanal, wo er in Videos viele Kraftübungen analysiert.

**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)

**DK Verlag Dorling Kindersley Presse- und Öffentlichkeitsarbeit**

Jenifer Witte • 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.**