



Edition: 1. Auflage 2011  
pages: 160  
Images: 296  
Cover: Softcover, 17 x 24 cm  
ISBN: 978-3-940698-77-3  
Stock No.: 30092  
Published: August 2011

Price 19,95 €

RRP: Information for distributors. This title is no longer price related.  
Subject to changes!

#### Quintessenz Verlags-GmbH

 Ifenpfad 2-4  
12107 Berlin  
Germany

 +49 (0) 30 / 76180-5

 +49 (0) 30 / 76180-680

 [info@quintessenz.de](mailto:info@quintessenz.de)

 <http://nginx/deu/de>

## Book information

**Authors:** Gereon Berschin

**Title:** Handbuch Muskelaufbau

**Subtitle:** Grundlagen | Programme | Spezialtraining

#### Short text:

Trainierende auf jedem Leistungsniveau, Fitnesstrainer/-innen und Sportstudierende finden in diesem Buch alles, was notwendig ist, um Krafttraining verstehen, analysieren und planen zu können. Der fundierte Grundlagenteil vermittelt knapp und nachvollziehbar die theoretische Basis des Muskelaufbaus und liefert Informationen zur optimalen Nährstoffversorgung während des Trainings. Der Anwenderteil führt in die Profimethoden des Bodybuildings ein und stellt alle Übungen nach Zielmuskulatur und Funktion gegliedert vor.

Der praktische Trainingsbaukasten bietet einen Fundus aus einer Vielzahl von Übungen und erläutert Ausführungsalternativen mit Freihanteln, Kabelzügen oder an Maschinen. Anschauliche Fotoserien, anatomische Darstellungen und praxisnahe Beschreibungen bringen auf den Punkt, worauf es bei der Ausführung der Übungen ankommt. Mustertrainingspläne helfen geeignete Übungen auszuwählen.

**Categories:** [Guide Health & Medical Science](#)