



Edition: 1. Auflage 2011  
pages: 160  
Images: 296  
Cover: Softcover, 17 x 24 cm  
ISBN: 978-3-940698-77-3  
Published: August 2011

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

**Quintessence Publishing Company, Ltd.**

 Grafton Road  
KT3 3AB New Malden, Surrey  
United Kingdom

 +44 (0)20 8949 6087

 +44 (0)20 8336 1484

 [info@quintpub.co.uk](mailto:info@quintpub.co.uk)

 <http://nginx/gbr/en>

## 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](#)