



Edizione: 1. Auflage 2011
pagine: 160
Immagini: 296
Copertina: Softcover, 17 x 24 cm
ISBN: 978-3-940698-77-3
Pubblicato: agosto 2011

RRP: Informazioni per i distributori. Il prezzo di vendita non è più vincolato a quello di copertina
Soggetto a modifiche!

Quintessenza Edizioni S.r.l.

📍 Via C. Menotti 65
20017 Passirana di Rho (Milano)
Italia

☎ +39 (0)2 / 931 82 264

📠 +39 (0)2 / 931 86 159

✉ info@quintessenzaedizioni.it

🌐 <http://www.quintessenzaedizioni.it>

Informazioni sul libro

Autori: Gereon Berschin

Titolo: Handbuch Muskelaufbau

Sottotitolo: Grundlagen | Programme | Spezialtraining

Testo breve:

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.

Categorie: Guida alla salute e alla medicina