



Der neue Muskel Guide: Gezieltes Krafttraining · Anatomie · Mit Poster



Download



Online Lesen

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Downloaden und kostenlos lesen **Der neue Muskel Guide: Gezieltes Krafttraining · Anatomie · Mit Poster Frédéric Delavier**

192 Seiten

Amazon.de

Egal ob Spitzenathlet oder Gelegenheitssportler -- jeder, der seinen Körper trainiert, hat sich schon mal gefragt, welche Muskeln er eigentlich da gerade spürt. *Der neue Muskel-Guide* gibt die Antwort. Sieben Kapitel erklären, wie die Muskeln und Muskelgruppen an Armen, Schultern, Brust, Rücken, Beinen, Gesäß und Bauch aufgebaut sind, wie sie funktionieren und mit welchen der insgesamt 111 Übungen im Buch sie optimal trainiert werden. Dabei ist das Buch nicht mit einer Trainingsanleitung zu verwechseln. Wer exakte Übungspläne und Ernährungsratschläge zum Thema Muskelaufbau erwartet, wird enttäuscht werden. Denn das Buch will in erster Linie zeigen, wie die Muskulatur unseres Körpers arbeitet. Die einzelnen Muskeln und Muskelgruppen und nicht das komplette Trainingsprogramm stehen im Fokus des Autors. Frédéric Delavier hat mit *Der neue Muskel-Guide* ein detailliertes Nachschlagewerk vorgelegt, mit dem man seinen Körper ganz bewusst formen kann. Die Lust am Bodybuilding spricht hier aus jeder einzelnen der sorgfältig gestalteten Zeichnungen. Abgebildet werden nicht nur Muskelstränge, sondern auch die Bewegung im Skelett und die Ausführungsschritte der jeweiligen Übung. Hier wird visualisiert, was bei welcher Übung mit dem Muskel passiert und wie die Bewegung exakt auszuführen ist. Notwendig und sinnvoll sind hier die Hinweise auf Verletzungsrisiken und Sicherheitsvorkehrungen. Auch wenn er den professionellen Trainer nicht ersetzt ist *Der neue Muskel-Guide* ein umfassendes Informations- und ausgezeichnetes Übungsbuch für jeden, der endlich genau wissen möchte, was er trainiert. Damit man beim Training den entsprechenden Muskel immer vor Augen hat, ist dem Buch ein Poster beigelegt, das noch mal eine schöne Gesamtübersicht über alle Muskeln und Muskelgruppen bietet. Zukünftig wäre eine Lupe anstelle des Posters vielleicht aber eher angebracht. Denn bei der gewählten Schriftgröße ist das Lesen trotz aller Muskelpower schon anstrengend genug! --*Sandra-Kathrin Buck* Kurzbeschreibung

Der Klassiker in Neuauflage · Übungen zum gezielten Aufbau einzelner Muskelgruppen – dargestellt in einzigartig präzisen anatomischen Zeichnungen · Anatomie und Funktion der Muskulatur · Extra:

Wendeposter als Beilage. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Frédéric Delavier genießt als Autor internationales Renommee. Er studierte Morphologie (Gestaltlehre) an der Schule der Schönen Künste in Paris sowie vergleichende Anatomie im naturhistorischen Museum und nahm zudem an Sezierkursen der medizinischen Fakultät teil. Er ist französischer Vizechampion im Gewichtheben (1990). Delavier arbeitet als Redakteur für die Zeitschrift „Le Monde du Muscle“ (Die Welt der Muskeln) und schreibt Artikel für zahlreiche Zeitschriften und Fachpublikationen weltweit, so zum Beispiel für „Iron Man“ in den USA und „Men’s Health“ in Frankreich, Deutschland und Italien. Im Zusammenhang mit seinen Büchern hat er diverse Artikel in der amerikanischen Zeitschrift „Journal of Vertebrate Paleontology“ veröffentlicht.

Download and Read Online **Der neue Muskel Guide: Gezieltes Krafttraining · Anatomie · Mit Poster Frédéric Delavier #6I5LJVSK31F**

Lesen Sie Der neue Muskel Guide: Gezieltes Krafttraining · Anatomie · Mit Poster von Frédéric Delavier für online ebookDer neue Muskel Guide: Gezieltes Krafttraining · Anatomie · Mit Poster von Frédéric Delavier Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Der neue Muskel Guide: Gezieltes Krafttraining · Anatomie · Mit Poster von Frédéric Delavier Bücher online zu lesen. Online Der neue Muskel Guide: Gezieltes Krafttraining · Anatomie · Mit Poster von Frédéric Delavier ebook PDF herunterladenDer neue Muskel Guide: Gezieltes Krafttraining · Anatomie · Mit Poster von Frédéric Delavier DocDer neue Muskel Guide: Gezieltes Krafttraining · Anatomie · Mit Poster von Frédéric Delavier MobipocketDer neue Muskel Guide: Gezieltes Krafttraining · Anatomie · Mit Poster von Frédéric Delavier EPub