



Krafttraining - Schneller Muskelaufbau: Anatomie - Trainingslehre - Ernährung - Motivation

 **Download**

 **Online Lesen**

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

Krafttraining - Schneller Muskelaufbau: Anatomie - Trainingslehre - Ernährung - Motivation

Christian Kierdorf

Krafttraining - Schneller Muskelaufbau: Anatomie - Trainingslehre - Ernährung - Motivation

Christian Kierdorf

Für wen eignet sich dieses Buch? Ganz einfach: Für alle Menschen, die schnell Muskeln aufbauen wollen. Zum Beispiel nach Verletzungen, um sich sportlich zu verbessern oder attraktiver mit mehr Muskeln zu sein. Ein Standardwerk im Krafttraining, denn eine muskuläre Grundlage benötigt man in jeder Lebenssituation: ob Alltag, Sport, Rehabilitation oder Lifestyle. Der Autor stellt einen ausführlichen Trainingsplan vor mit den notwendigen Übungen, bei denen er auch auf Fehlerkorrekturen und typische Verletzungen bei falscher Ausführung eingeht. Er erklärt, was im Körper auf hormoneller Basis beim Muskelwachstum geschieht und weshalb sich deshalb die hier vorgestellte Technik am besten für schnelles Muskelwachstum eignet. Zusätzlich enthält das Buch Ernährungspläne, die auf das Ziel 'schnell Muskeln aufbauen und Körperfett reduzieren' ausgerichtet sind. Im Kapitel Motivation werden Übungen aufgezeigt, mit denen du deine Energie bündeln kannst, um langfristig motiviert zu bleiben. Autor: Christian Kierdorf 500 Seiten, 350 Fotos, 40 Zeichnungen, Klappenbroschur, 16,5 x 24 cm

 [Download Krafttraining - Schneller Muskelaufbau: Anatomie - ...pdf](#)

 [Online lesen Krafttraining - Schneller Muskelaufbau: Anatomie ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Krafttraining - Schneller Muskelaufbau: Anatomie - Trainingslehre - Ernährung - Motivation Christian Kierdorf

456 Seiten

Kurzbeschreibung

Für wen eignet sich dieses Buch? Ganz einfach: Für alle Menschen, die schnell Muskeln aufbauen wollen. Zum Beispiel nach Verletzungen, um sich sportlich zu verbessern oder attraktiver mit mehr Muskeln zu sein. Es handelt sich um ein Standardwerk im Krafttraining, denn eine muskuläre Grundlage benötigt man in jeder Lebenssituation: ob Alltag, Sport, Rehabilitation oder Lifestyle. Der Autor stellt einen ausführlichen Trainingsplan vor mit den notwendigen Übungen, bei denen er auch auf Fehlerkorrekturen und typische Verletzungen bei falscher Ausführung eingeht. Er erklärt, was im Körper auf hormoneller Basis beim Muskelwachstum geschieht und weshalb sich die hier vorgestellte Technik am besten für schnelles Muskelwachstum eignet. Zusätzlich enthält das Buch Ernährungspläne, die auf das Ziel schnell Muskeln aufbauen und Körperfett reduzieren ausgerichtet sind. Im Kapitel Motivation werden Übungen aufgezeigt, mit denen Sie Ihre Energie bündeln können, um langfristig motiviert zu bleiben. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Im Anschluss an das Studium der Sportwissenschaften an der DSHS Köln arbeitete Kierdorf als Athletiktrainer mit Spezialisierung auf Muskelaufbau- und Schnelligkeitstraining. Er betreut unter anderem Profifußballer von Eintracht Frankfurt, Turnier-Tennisspieler und Leistungshockeyspieler. Als Autor schreibt Kierdorf Bücher und Artikel zu den Themen Muskelaufbau, Ernährung und Motivation. Bei Fortbildungen und Seminaren hält er Vorträge zu den Themen Krafttraining, Trainings- und Bewegungslehre, Motivation, Sporternährung, physiologischen Grundlagen im Sport bezüglich Aufwärmen (Warm-up), Abwärmen (Cool-down) und funktionelle Anatomie.

Download and Read Online Krafttraining - Schneller Muskelaufbau: Anatomie - Trainingslehre - Ernährung - Motivation Christian Kierdorf #6A9BZNL0DJX

Lesen Sie Krafttraining - Schneller Muskelaufbau: Anatomie - Trainingslehre - Ernährung - Motivation von Christian Kierdorf für online ebook Krafttraining - Schneller Muskelaufbau: Anatomie - Trainingslehre - Ernährung - Motivation von Christian Kierdorf 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 Krafttraining - Schneller Muskelaufbau: Anatomie - Trainingslehre - Ernährung - Motivation von Christian Kierdorf Bücher online zu lesen. Online Krafttraining - Schneller Muskelaufbau: Anatomie - Trainingslehre - Ernährung - Motivation von Christian Kierdorf ebook PDF herunterladen Krafttraining - Schneller Muskelaufbau: Anatomie - Trainingslehre - Ernährung - Motivation von Christian Kierdorf Doc Krafttraining - Schneller Muskelaufbau: Anatomie - Trainingslehre - Ernährung - Motivation von Christian Kierdorf Mobipocket Krafttraining - Schneller Muskelaufbau: Anatomie - Trainingslehre - Ernährung - Motivation von Christian Kierdorf EPub