Beck kompakt

Topfit ohne Geräte!

Effektiv zuhause trainieren

Bearbeitet von
Von Tobias Kuhn

1. Auflage 2018. Buch. 128 S. Kartoniert
ISBN 978 3 406 72555 5
Format (B x L): 10,4 x 16,1 cm

Weitere Fachgebiete > Sport, Tourismus, Freizeit > Sport, Sportwissenschaft > Fitness, Freizeitsport, Gesundheitssport

Zu Leseprobe

schnell und portofrei erhältlich bei

beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

Topfit ohne Geräte!

Effektiv zuhause trainieren

Tobias Kuhn

beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG

C.H.BECK

So nutzen Sie dieses Buch

Die folgenden Elemente erleichtern Ihnen die Orientierung im Buch:

Beispiele und Übungen

In diesem Buch finden Sie zahlreiche Beispiele, die die geschilderten Sachverhalte veranschaulichen.

Die Merkkästen enthalten Empfehlungen und hilfreiche Tipps.

Auf den Punkt gebracht

Am Ende jedes Kapitels finden Sie eine kurze Zusammenfassung des behandelten Themas.

beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Inhalt

Vorwort 5

Allgemeine Trainingslehre 7

- Anpassungsprozesse durch Training – Superkompensation 8
- Trainingsprinzipien 10
- Belastungsparameter 13

Muskelaufbau 17

- Belastungsdosierung im Krafttraining 17
- Belastungsintensität beim Training ohne Geräte steigern 23
- Organisationsformen 27

Abnehmen 29

- Ernährung 29
- Das Trainingsprogramm zur Gewichtsreduktion 34

Der Übungskatalog 43

- Übungen für die Gesäß- und Beinmuskulatur 44
- Übungen für die Rückenmuskulatur 60
- Übungen für die Brustmuskulatur 70
- Übungen für die Rumpfmuskulatur 80
- Übungen für die Schulter- und Armmuskulatur 98

beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Trainingspläne 117
Beispielhafte Trainingspläne zum Muskelaufbau 118
Beispielhafte Trainingspläne zur Gewichtsreduktion 120
Literaturverzeichnis 123
Übungsverzeichnis 125
Zum Autor 127

beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Vorwort

Ob Anfänger, Fortgeschrittener oder ambitionierter Sportler – dieses Buch richtet sich an alle, die ganz ohne teure Geräte Muskeln aufbauen und Fett verbrennen möchten. Sie benötigen keine Maschinen, um Ihren Körper zu formen und gesund zu bleiben. Ich zeige Ihnen, wie Sie durch regelmäßiges Training mit dem eigenen Körpergewicht und Alltagsgegenständen Ihre Bestform erreichen.

Im ersten Kapitel erfahren Sie, warum sich durch Training unsere Leistungsfähigkeit verbessert und von welchen Parametern ein erfolgreiches Training abhängt. Mit diesen Grundkenntnissen werden Sie in der Lage sein, Ihren eigenen, individuellen Trainingsplan zu erstellen. Wenn Sie Ihren Rücken stärken, Ihre Haltung verbessern und Ihre Figur formen möchten, erfahren Sie im Kapitel „Muskelaufbau", mit welcher Trainingsmethode das ganz ohne Fitnessstudio und Maschinen möglich ist. Das Kapitel „Abnehmen" spricht diejenigen an, die durch die Kombination aus bedarfsgerechter Ernährung und regelmäßigem Training einen gesunden und schlanken Körper erreichen und halten möchten.

buchhandel.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Im vierten Kapitel finden Sie einen Übungskatalog mit den effektivsten Übungen ohne teure Geräte. Die detaillierte Übungsbeschreibung und die anschaulichen Illustrationen ermöglichen Ihnen, die Übung fehlerfrei auszuführen und so optimale Ergebnisse zu erzielen. Im letzten Teil des Buches zeige ich Ihnen beispielhaft einige Trainingspläne. Trainieren Sie nach diesen Plänen oder stellen Sie sich mit dem erworbenen Wissen nach dem Lesen dieses Buches Ihre eigenen Trainingspläne zusammen.

Meine Empfehlungen zu Ernährung und Training beruhen auf wissenschaftlichen Erkenntnissen und umfangreichen Erfahrungen aus der Praxis.

Viel Spaß und Erfolg mit diesem Buch wünscht Ihnen

Tobias Kuhn

beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG