

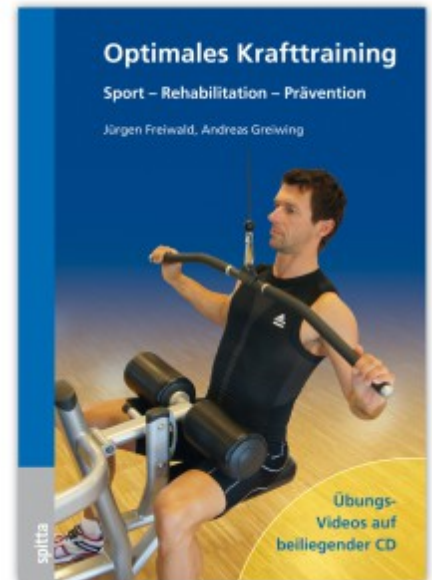
# Buchtipp: Optimales Krafttraining

Dieses Buch beschreibt Theorie und Praxis des Krafttrainings auf der Grundlage aktueller Forschungsergebnisse. Es gibt einen informativen Überblick über alle Themen im Zusammenhang mit Krafttraining.

Die Bandbreite reicht von den anatomischen, physiologischen, biomechanischen und trainingswissenschaftlichen Grundlagen über die optimale Ernährung bis hin zu Leistungs-Testverfahren und der daraus resultierenden Ableitung konkreter Trainingspläne.

Die zahlreichen Krafttrainingsübungen, die im Buch vorgestellt werden, sind von den Autoren – beide ausgewiesene Experten – gezielt ausgewählt und basieren auf eigens durchgeführten Wirksamkeitsanalysen. Eine durchdachte didaktische Gestaltung mit zahlreichen farbigen Abbildungen und hervorgehobenen Merksätzen, Definitionen und Hinweisen auf Fallstricke ermöglichen das schnelle und gezielte Aufnehmen von wertvollen Informationen. Ein Kapitel widmet sich eigens den Krafttrainingsübungen, deren korrekte Ausführung die Videos der dem Lehrbuch beiliegenden CD-ROM veranschaulichen.

«Optimales Krafttraining» richtet sich an Sport- und Medizinstudenten, Sportlehrer, Physiotherapeuten und an alle Trainer und Übungsleiter sowie an interessierte Kraftsportler.



Markus Küffer, Leiter Mediathek, Bundesamt für Sport BASPO, 2532 Magglingen

**Buch ausleihen:** Freiwald, J.; Greiwing, A. (2016): [Optimales Krafttraining](#). Balingen: Spitta.

Quelle: [Spitta Verlag](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**