

## Buchtipp: Muskel Guide für Frauen

Dieses Trainingshandbuch handelt von gezieltem Muskeltraining für Bauch, Beine, Po und Rücken, speziell abgestimmt auf den weiblichen Körper.



Gezielter Muskelaufbau ist die Basis für sportliche Leistung und erfolgreiches Bodystyling. Das im Buch vorgestellte Training ist auf die Wünsche und Bedürfnisse von Frauen ausgerichtet. Zudem gibt das Trainingshandbuch Einblick in die Anatomie und die Funktion der Muskulatur sowie die Besonderheiten des weiblichen Körpers, die beim Training zu beachten sind.

Einzigartig präzise anatomische Zeichnungen zeigen ausgewählte Übungen zum Aufbau der einzelnen Muskelgruppen. So gelingt es leicht, sich ein wirkungsvolles und individuelles Krafttraining selbst zusammenzustellen.

*Simone Lauber, Bibliothekarin, Bundesamt für Sport BASPO, 2532 Magglingen.*

**[Buch ausleihen: Delavier, Frédéric \(2011\): Muskel Guide für Frauen. München: BLV Buchverlag.](#)**

Quelle: BLV



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**