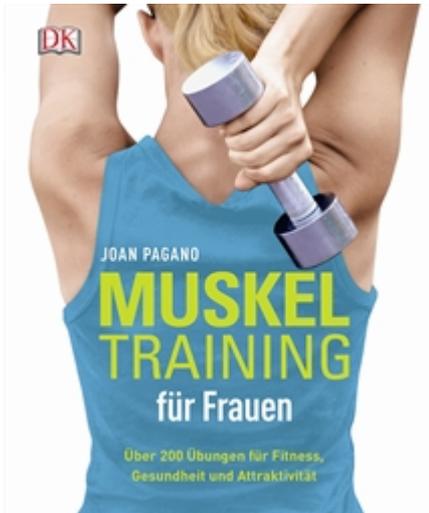


Buchtipps: Muskeltraining für Frauen

Über 200 Übungen für Fitness, Gesundheit und Attraktivität werden in diesem Buch vorgestellt. Muskeltraining hat für Frauen viele positive Effekte: straffe Muskeln, eine aufrechte Haltung, eine bessere Fitness.



Das Einleitungskapitel erklärt die positive Wirkung von Muskeltraining, wichtige Trainingsprinzipien und welche Ausrüstung nötig ist. Ausserdem enthält es einen Test, um die eigene Fitness zu überprüfen.

Den Hauptteil des Buches bilden die Übungen für einzelne Körperpartien, die alle Schritt für Schritt gezeigt und erklärt werden. Über 200 abwechslungsreiche Step-by-Step-Übungen sind speziell auf das weibliche Training zugeschnitten und beanspruchen ausgewogen alle Muskelgruppen. Je nach Anzahl der Wiederholungen können sie auf drei verschiedenen Levels ausgeführt werden, sodass sowohl Einsteiger als auch trainierte Frauen davon profitieren.

Wertvolle Trainingstipps der Autorin machen das Üben noch effektiver. Einige der Übungen können ohne Hilfsmittel absolviert werden, bei anderen kommen z.B. Hanteln, Therabänder und Gymnastikbälle zum Einsatz, einige wenige werden an Geräten durchgeführt. So sind die Übungen für zu Hause und auch im Studio geeignet.

Zum Schluss stellt das Buch vier abwechslungsreiche 15-Minuten-Programme vor, die den ganzen Körper trainieren und eine Kombination von Kraft- und Cardioübungen bieten.

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

Buch ausleihen: Pagano, J. (2015): [Muskeltraining für Frauen](#). München: Dorling Kindersley.

Quelle: Dorling Kindersley



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO