

Jürgen Gießing

Das Muskelaufbautraining beim Bodybuilding

Eine kritische Analyse aus sportwissenschaftlicher Sicht

Tectum-Sachbuch

Das Muskelaufbautraining beim Bodybuilding umfasst neben einer spezifischen Trainingsmethodik weitere Komponenten wie aerobes Training, Ernährung und häufig auch Doping. All diese Faktoren werden analysiert und aktuellen sportwissenschaftlichen Forschungserkenntnissen gegenübergestellt. Auf dieser Grundlage entwirft Jürgen Gießing eine konkrete und fundierte Trainingsanleitung, die aufgezeigt, wie ein Muskelaufbautraining noch effektiver gestaltet werden kann und aus einem weiteren Grund beachtenswert ist: Die umstrittenen Maximalkrafttests zur Trainingsplanung werden durch ein unproblematisches und leicht anzuwendendes Alternativkonzept ersetzt.



ISBN: 978-3-8288-9388-7

353 Seiten, Paperback

Tectum Verlag 2007

Preis 25,90 €

Der Autor Jürgen Gießing

Prof. Dr. Dr. Jürgen Gießing studierte Sportwissenschaft, Erziehungswissenschaft und Anglistik in Marburg und London. Nach dem Zweiten Staatsexamen promovierte er 1997 an der Universität Marburg in Erziehungswissenschaft. 2002 Promotion im Fach Sportwissenschaft an der Universität Tübingen. Nach einer Tätigkeit als Sporttherapeut arbeitete er mehrere Jahre als Gymnasiallehrer. Seit 2007 Professur an der Universität Landau mit dem Schwerpunkt Trainingswissenschaft und Sportmedizin.

Rezensionen:

Nico Nissen auf www.got-big.de

Es gibt selbstverständlich viele Bücher auf dem Markt, die sich mit Bodybuilding beschäftigen. Aber dieses hier ist Pflichtlektüre! Gerade Anfängern kann es helfen, das notwendige Grundwissen zu erwerben, um alles Weitere, was sie hören und lesen, kritisch beurteilen zu können, z. B. die Versprechungen von Roidealern, Marketingagenten der Supplementhersteller und Trainingsgurus.

Quelle: www.got-big.de Oktober 2009