



Auflage: 1. Auflage 2017 2017
Seiten: 140
Abbildungen: 180
Einband: Softcover, 26 x 18,5 cm
ISBN: 978-3-86867-351-7
Artikelnr.: 30231
Erschienen: 04/2017

Preis: 14.80 €
Änderungen vorbehalten!

Quintessenz Verlags-GmbH
Ifenpfad 2-4
12107 Berlin
Tel.: 030/76180-5
Fax.: 030/76180-692
Web: www.quintessenz.de
E-Mail: buch@quintessenz.de

Buch-Information

Autor(en): Stechmann, Klaas
Titel: Okklusionstraining mit dem Flossband
Untertitel: Maximaler Muskelaufbau bei minimaler Gewichtsbelastung

Kurztext:

Der Autor erklärt den neuen Work-out-Trend – auch als Blood Flow Restriction Training (BFRT) bekannt – detailliert, anschaulich und sicher in der Anwendung.

Beim Okklusionstraining werden die Blutzufuhr und der Blutrückstrom mithilfe einer elastischen Bandage kontrolliert reduziert, sodass die Muskeln auch mit leichten Gewichten schneller ermüden. Gleichzeitig laufen alle Stoffwechselfvorgänge ab, die normalerweise erst bei einem Maximalkrafttraining mit schweren Gewichten eintreten. So erschöpft der Muskel recht schnell und Wachstumshormone werden ausgeschüttet, die für Muskelwachstum und mehr Kraft sorgen. Es entsteht maximaler Muskelaufbau bei minimaler Gewichtsbelastung. Die erstaunlichen Effekte des Okklusionstrainings sind seit Jahren durch Studien belegt.

Erfahrene Kraftsportler können ihre Trainingsfortschritte variieren und optimieren, während Anfänger bereits mit leichten Gewichten große Effekte erzielen können. Ein großer Nutzen erweist sich auch in Zeiten der Rehabilitation: Das Okklusionstraining ist sehr gut geeignet, um nach Verletzungen frühzeitig mit einer leichten Belastung zu trainieren und damit dem Muskelabbau entgegenzuwirken. Nicht zuletzt ist es auch ein überzeugendes und sympathisches Übungsprogramm für all diejenigen, die mit schweren Gewichten nicht trainieren möchten.

Ob beim Krafttraining, für Cardioeinheiten als intensives Intervalltraining, mit dem eigenen Körpergewicht oder nach Verletzungen – der Autor zeigt Ihnen in diesem Buch, wie sie das Okklusionstraining sicher und effektiv anwenden können.

Fachgebiet(e): Physiotherapie, Sportmedizin