

# Der neue Muskel Guide - Pflichtliteratur

Es gibt so ein paar Bücher, die im Regal eines Sportlers oder Trainers nicht fehlen dürfen. Der Muskel Guide bzw. in diesem Falle der neue Muskel Guide ist eines davon. Warum das so ist, erfahren Sie in diesem Literatur-Review.

## Was Buch verspricht und was es hält

Die Rückseite verspricht, Sie mit umfangreichen Wissen auszustatten. „So gelingt es Ihnen leicht, ein wirkungsvolles, individuelles Krafttraining selbst zusammenzustellen.“ heißt es wörtlich auf dem Backcover. An dieser Stelle muss allerdings schon einmal klar gesagt werden, dass dieses Buch alleine das nicht leisten kann. Das Buch beschränkt sich in erster Linie auf das Erklären und die anatomischen Grundlagen verschiedenster freier Übungen und Übungen an Geräten. Um ein wirkungsvolles, individuelles Training zusammenstellen zu können, brauchen Sie jedoch ein recht umfangreiches Basiswissen zum Thema Trainingslehre - das können und sollten Sie von diesem Buch nicht erwarten. Die Übungen korrekt zusammenzustellen bleibt vollständig Ihre Aufgabe. Sie finden keine fertigen Pläne oder ähnliches - aber das ist auch gut so, denn das Ziel des Buches ist, Sie bei der eigenen Erstellung zu unterstützen. Es soll ein Nachschlagewerk sein und kein wirklicher „Guide“, auch wenn der Name vielleicht etwas anderes erwarten lässt.

Schade eigentlich, dass das Backcover mit solchen falschen Versprechungen gespickt ist, denn seine eigentliche Aufgabe - eine detaillierte Analyse einzelner Übungen - erfüllt es hervorragend.

## Abbildungen

Die Abbildungen sind sehr gut. Mit die besten Abbildungen, die es zu kaufen gibt. Dass es sich um ein Fitnessbuch und nicht um ein normales Anatomielexikon handelt, erkennt man deutlich an den meist doch deutlich hypertrophierten Muskelbäuchen in den Abbildungen. Insgesamt ist jedoch alles anatomisch korrekt. Doch genau diese Art der Darstellung rückt die entsprechende Skelettmuskulatur in den Fokus und vereinfacht das Verständnis von deren Funktion. Die gut gezeichneten Übergänge von Muskel zu Sehne und Knochen lassen sich eindeutig erkennen und auf deren Funktion schließen.

Außer zu den übungsspezifischen Abbildungen gibt es noch viele Abbildungen zur allgemeinen Anatomie von Muskulatur und sonstigem Gewebe. Natürlich entspricht das nicht einem „echten Anatomiebuch“, wie z.B. dem Prometheus, reicht aber für das Training völlig aus.

## Übungsanweisungen

Die Übungen sind leicht verständlich. Eigentlich sollte jeder die Übungen nach dem Lesen der entsprechenden Seite durchführen können. Nett ist auch, dass bei den meisten Übungen auf verschiedene Varianten und Einstellungsmöglichkeiten eingegangen wird, die die Belastung der einzelnen Muskeln verändern. Schwer bleibt es dennoch, zu bewerten, welche Übung für Sie nun die sinnvollste ist, wenn Sie wenig Erfahrung haben. Ergebnisse, z.B. aus EMG-Messungen(Spannungsmessungen zur Belastungsverteilung) werden Sie hier vergeblich suchen.

## **Großes Poster beiliegend**

Das große Poster ist eine gute Bereicherung für das Homegym. So können Sie immer wieder einen Blick darauf werfen, wenn Sie z.B. eine neue Übung ausprobieren möchten.

## **Preis**

Das Buch kostet etwa 25 Euro. Dieser Preis ist durchaus angemessen und wohl in erster Linie durch die Fülle von Abbildungen berechtigt.

## **Fazit**

Das Buch gehört definitiv zur Pflichtliteratur. Ein schnelles Nachschlagewerk, das ohne langes Suchen jede Menge Information auf den ersten Blick preisgibt. Dabei ist es so einfach gehalten, dass es auch ohne medizinische oder sportliche Ausbildung verstanden werden kann. Die Anwendung braucht jedoch etwas Erfahrung und Hintergrundwissen. Denn in erster Linie liefert dieses Buch Wissen über Anatomie - ohne entsprechende Erfahrung in Sachen Trainingsplanung, Zielsetzung und Gestaltung werden Sie auch mit diesem Buch nicht weiter kommen.