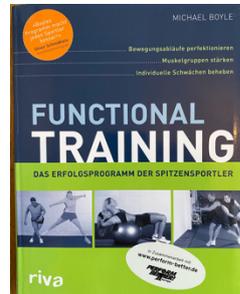


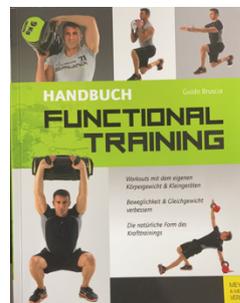
Wir freuen uns, dass wir dich hier antreffen. Du möchtest dich offensichtlich freiwillig neben dem Training noch tiefer in das Thema „Kombinierte vs. Isolierte Übungen“ einlesen und noch weitere wissenschaftliche und fachliche Informationen sammeln. Darüber freuen wir uns sehr.

Über die Kursinhalte hinaus schlagen wir Dir folgende Bücher zu dem Thema vor:

„Functional Training“ von Michael Boyle  
(5. Auflage 2013, riva Verlag)  
ISBN: 978-3-86883-028-6



„Handbuch Functional Training“ von Guido Bruscia  
(2015, Meyer&Meyer Verlag)  
ISBN: 978-3-7423-0007-2



Im Internet haben wir noch einen wunderbaren Artikel mit dem Titel "Grundübungen vs. Isolationsübungen. Was ist der effektivste Weg für schnellen Muskelaufbau?." Gefunden. Klickt doch mal auf folgenden Link:

Sebastian (2018, 9. Juni). Grundübungen vs. Isolationsübungen. Was ist der effektivste Weg für schnellen Muskelaufbau?. Abgerufen 19. Januar 2022 um 20:30 Uhr von <https://bumfuzzled.de/grunduebungen-vs-isolationsuebungen-effektiver-muskelaufbau/>

Viel Spaß beim Lesen und bleib sportlich dabei,

Dein Motion Matters Online Team