

ALFARI – Krafttraining verstehen

Erweiterte Leseprobe (Master Edition)

Diese Leseprobe vermittelt den Stil, die Philosophie und den Aufbau des Buches. Sie ist kein vollständiger Auszug, sondern eine Vorschau auf die spätere Master Edition.

Willkommen bei ALFARI

Mit diesem Buch hältst du keinen gewöhnlichen Trainingsratgeber in den Händen. Du beginnst eine Reise zu einem besseren Verständnis deines Körpers. Krafttraining ist weit mehr als Muskelaufbau. Es kann dazu beitragen, Kraft, Beweglichkeit und Lebensqualität zu verbessern. Für viele Menschen ist es ein Weg, den Alltag leichter zu bewältigen und möglichst lange selbstständig zu bleiben. Genau deshalb wurde ALFARI gegründet: nicht um Trends zu folgen, sondern um wissenschaftlich fundiertes Wissen verständlich und praxisnah zu erklären.

ALFARI Trainer

Der ALFARI Trainer begleitet dich ruhig und verständlich durch das Buch. CoachMind erklärt im Hintergrund Zusammenhänge und hilft dir, Training und Gesundheit besser einzuordnen.

Auszug aus dem Vorwort

Jede Veränderung beginnt mit einer Entscheidung. Vielleicht möchtest du stärker werden. Vielleicht möchtest du schmerzfreier leben. Vielleicht möchtest du einfach verstehen, wie dein Körper funktioniert. Ganz gleich, aus welchem Grund du dieses Buch geöffnet hast: Du bist willkommen. Du wirst auf den folgenden Seiten keine unrealistischen Versprechen finden. Stattdessen findest du nachvollziehbare Erklärungen, praktische Empfehlungen und einen Begleiter, der dich Schritt für Schritt unterstützt. Du musst nicht perfekt sein. Du musst nicht alles auf einmal verändern. Der nächste gute Schritt reicht.

Was dich im Buch erwartet

- Die Grundlagen des Krafttrainings verständlich erklärt
- Die wichtigsten Übungen sicher ausführen
- Trainingsplanung für Anfänger und Fortgeschrittene
- Regeneration und Schlaf
- Ernährung als Unterstützung des Trainings
- Praktische Trainingspläne
- ALFARI-Merksätze und CoachMind-Erklärungen

Unser Versprechen

Wir möchten dich nicht beeindrucken. Wir möchten dir helfen. Wir möchten, dass du deinen Körper besser verstehst und selbst gute Entscheidungen treffen kannst. Wenn dir dieses Buch dabei hilft, gesünder, stärker und selbstbestimmter zu leben, dann hat ALFARI seinen Auftrag erfüllt. Willkommen bei ALFARI.