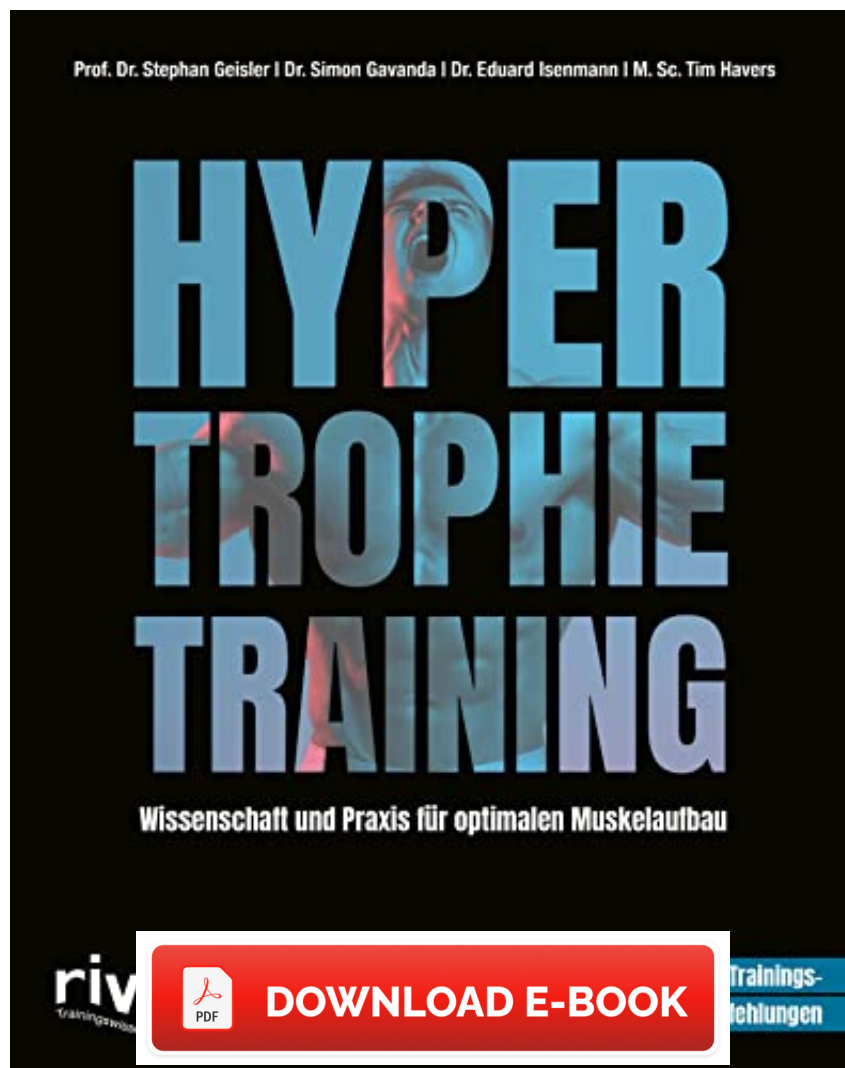


Hypertrophietraining: Wissenschaft Und Praxis Für Optimalen Muskelaufbau. Mit Über 50 Übungsanalysen, Trainingsplänen Und Ernährungsempfehlungen (German Edition)

by

Stephan Geisler



Synopsis

Du willst mehr Masse für optisch definierte Muskeln, weißt aber nicht, wie du dein Ziel erreichen kannst? Kein Wunder! Denn um den Muskelaufbau, die sogenannte Hypertrophie, ranken sich viele Mythen und Halbwahrheiten. Wie du evidenzbasierte Fakten von »Bro Science« unterscheidest, zeigen dir der renommierte Wissenschaftler Dr. Stephan Geisler und seine Kollegen Dr. Simon Gavanda, Dr. Eduard Isenmann und Tim Havers. Sie beantworten dir in diesem Grundlagenwerk alle Fragen rund um Muskelaufbau, Krafttraining und Ernährung für Kraftsportler:·Wie wird eine optimale Hypertrophie erreicht?·Welche Übungen sind für welches Ziel sinnvoll?·Wie sieht der ideale Trainingsplan aus?·Wie oft sollte trainiert werden?·Was ist bei der Auswahl der Gewichte zu beachten?·Wie wirkt sich Muskelaufbau auf die allgemeine Gesundheit aus?Die Autoren beleuchten die Hypertrophie von allen Seiten, geben dir fundierte Einblicke in die Trainingslehre und liefern dir damit das nötige Verständnis, um Trainingspläne zielführend anzuwenden. Einen Schwerpunkt bildet dabei die wissenschaftliche Analyse gängiger Übungen im Fitness- und Kraftsport, die veranschaulicht, dass Aspekte wie unterschiedliche Griffbreiten oder Fußstellungen, aber auch die richtige Ernährung oft über das bessere und schnellere Erreichen des Trainingsziels entscheiden. Mit diesem Know-how erreichst auch du deine bestmögliche Performance!

[DMCA](#)