

## **Muskeltraining ab 45 (Sonderedition): Wie man im Alter erfolgreich Muskulatur aufbaut**



**Download**




**Online Lesen**


[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Muskeltraining ab 45 (Sonderedition): Wie man im Alter erfolgreich Muskulatur aufbaut

*Michael Tessin*

Muskeltraining ab 45 (Sonderedition): Wie man im Alter erfolgreich Muskulatur aufbaut Michael Tessin

 [Download Muskeltraining ab 45 \(Sonderedition\): Wie man im A ...pdf](#)

 [Online lesen Muskeltraining ab 45 \(Sonderedition\): Wie man im ...pdf](#)

## **Downloaden und kostenlos lesen Muskeltraining ab 45 (Sonderedition): Wie man im Alter erfolgreich Muskulatur aufbaut Michael Tessin**

---

108 Seiten

### **Kurzbeschreibung**

Man kann auch im Alter noch erfolgreich Muskulatur aufbauen. Warum das nicht so einfach ist wie in jungen Jahren und was man beim Muskeltraining ab 45 beachten sollte, erfahren Sie in diesem Buch. Welche Rolle spielt das Hormon Testosteron? Warum ist Regeneration und Ernährung mindestens genauso wichtig wie das Training? Was ist Muskelkater und wie beugen Sie Verletzungen am besten vor? Wie vermeiden Sie das berüchtigte Übertraining? Auf diese und viele weitere Fragen werden Sie umfassende Antworten in diesem Buch finden.

Eine gesunde und ausreichende Ernährung spielt in den Augen des Autors eine sehr große Rolle beim Muskelaufbau, so dass dieses Thema besonders detailliert behandelt wird.

Das zentrale Thema ist natürlich das regelmäßige Training. Sie lernen die korrekte Ausführung der 30 besten Übungen des Krafttrainings, inklusive der sechs Grundübungen Kniebeugen, Kreuzheben, Bankdrücken, Langhantelrudern, Frontdrücken und Klimmzüge.

Der Einstieg in das Krafttraining gelingt am besten mit einem Ganzkörpertraining. Hierbei trainieren Sie pro Trainingseinheit sämtliche Muskelgruppen. Pro Woche planen Sie höchstens zwei Trainingseinheiten. Wenn Sie einige Monate nach diesem Ganzkörperplan trainiert haben, wenn Sie jetzt öfter als zweimal pro Woche trainieren wollen, und wenn Sie die Intensität Ihres Trainings erhöhen wollen, dann empfiehlt es sich, die Muskelgruppen auf verschiedene Trainingseinheiten aufzuteilen. Man spricht dann von einem Split-Training. Sie können zwischen einem Zwei-Split- und einem Drei-Split-Training wählen.

Nutzen Sie einen der insgesamt acht Trainingspläne aus dem Buch. Oder verstehen Sie diese als Vorlagen und nehmen Sie das Buch als Anleitung, sich selbst einen persönlichen Trainingsplan zusammen zu stellen. Download and Read Online Muskeltraining ab 45 (Sonderedition): Wie man im Alter erfolgreich Muskulatur aufbaut Michael Tessin #5DH837OFAJ6

Lesen Sie Muskeltraining ab 45 (Sonderedition): Wie man im Alter erfolgreich Muskulatur aufbaut von Michael Tessin für online ebook Muskeltraining ab 45 (Sonderedition): Wie man im Alter erfolgreich Muskulatur aufbaut von Michael Tessin Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Muskeltraining ab 45 (Sonderedition): Wie man im Alter erfolgreich Muskulatur aufbaut von Michael Tessin Bücher online zu lesen. Online Muskeltraining ab 45 (Sonderedition): Wie man im Alter erfolgreich Muskulatur aufbaut von Michael Tessin ebook PDF herunterladen Muskeltraining ab 45 (Sonderedition): Wie man im Alter erfolgreich Muskulatur aufbaut von Michael Tessin Doc Muskeltraining ab 45 (Sonderedition): Wie man im Alter erfolgreich Muskulatur aufbaut von Michael Tessin Mobipocket Muskeltraining ab 45 (Sonderedition): Wie man im Alter erfolgreich Muskulatur aufbaut von Michael Tessin EPub