

Inhaltsverzeichnis

Einführung	11
Hauptteil - Krafttraining und Genetik.....	13
Körperfett:	13
Normalwerte:	14
Lean Body Mass (Magermasse).....	14
Body Cell Mass (Körperzellmasse).....	14
Extra Cellular Mass (extrazelluläre Masse).....	14
Demzufolge teilen sich die Parameter in drei Gruppen auf:	15
Das Baukastensystem - Eiweißbausteine	16
Post-Workout-Shake.....	16
Pflanzliches oder tierisches Eiweiß?	17
Ist zu viel Eiweiß schädlich?	17
Der Muskelaufbau und die Ernährung	19
Muskelaufbau - Schritt für Schritt zum ultimativen Ernährungsplan.....	21
Den Gesamtenergieumsatz berechnen	21
So bringen Sie Ihr Training auf das Maximum –	22
Fett sorgt für einen optimalen Hormonhaushalt	22
Die Lebensmittelauswahl	23
Hochwertige Eiweißquellen:.....	23
Hochwertige Fettquellen:.....	23
Hochwertige Kohlenhydratquellen:	23
Einige Beispiele für einen anregenden Wochenplan	24
Nährstoffverteilung	24
Müsli für den Muskelaufbau	24
Frühstück für den späten Vormittag	25
Mittagessen	25
Snack.....	25
Abendessen	25
Wer die Wahl hat, hat die Qual	26
Nahrungsergänzungsmittel	26
Creatine – Der Klassiker mit Zufriedenheitsgarantie.....	26

Fette und Kohlenhydrate	26
Muskelaufbau - Die Ernährungsphilosophie	28
Ernährungsplan beim Muskelaufbau	28
Dazu benötigen Sie folgende Zutaten:	29
Muskelaufbau – Produkte	30
Protein-Shakes.....	30
Adenosintriphosphat.....	30
BCAA	30
Einfach lecker ans Werk	30
Reispfanne für Veganer	32
Müsli	33
Veganer Kartoffelaufbau	34
Snack.....	35
Fruchtsalat	36
Powerbrot.....	37
Milchreis	38
Vegetarischer Proteinsalat	39
Protein Pancakes	40
Muskel-Shake	41
Veganes Sonntagsfrühstück	42
Rinderhackpfanne	43
Currypfanne.....	44
Die Mineralstoffbombe	45
Die grüne Welle	46
Bodybuilder bauen vor	47
Wasser	48
Bio-Eier	48
Fisch.....	48
Nüsse	48
Bohnen	48
Hafer	49
Erdnussbutter	49
Quinoa	49
Spinat.....	49
Brokkoli.....	49

Beeren	49
Lupinenprotein	50
Hanfprotein	50
Reisprotein.....	50
Die Muskeldefinition –	51
Wie funktioniert ein Muskelaufbau?.....	51
Reizsetzung.....	51
Regenerationsphase	51
Muskelaufbau der Trainingsplan	52
Intensität, Dauer und Frequenz - Ein wirkungsvolles Zusammenspiel... 53	
Trainingsdauer:.....	53
Volumen:	54
Intensität:	54
Frequenz:	54
Muskelaufbau – Regeneration und Übertraining.....	56
Die Regeneration	56
Übertraining	56
Übertraining - Die Symptome.....	57
Übertraining - Die Strategien.....	58
Das Trainingsvolumen reduzieren:.....	58
Frauen und die Muskelkraft	59
Muskelaufbau - Frauen.....	59
Muskelaufbau - Veganer	60
Muskelaufbau - Das Alter	61
Muskelaufbau - Zuhause	61
Schneller und effektiver Muskelaufbau - Die Tipps.....	63
Ausreichend Protein:	63
Ausreichend Flüssigkeit:	63
Aktuelles Gewicht notieren:	63
Ausreichend Schlaf:	63
Kohlenhydrate nach dem Training:	64
Muskelaufbau - Fragen und Antworten	65
Kalorien für den Muskelaufbau	65
Protein-Shakes.....	65
Muskelkater für Muskelaufbau	65

Wie kann ich schnell und effektiv Muskeln aufbauen?.....	66
Mit wie vielen Gewichten soll trainiert werden?	66
Muskelaufbau - Eine Frage der Struktur	67
Die motorische Einheit	67
Muskelfaser	67
Der Muskel	67
Muskelhypertrophie und Muskelhyperplasie	69
Was ist eine Muskelhypertrophie?	69
Was ist eine Muskelhyperplasie?	69
Muskelproteinsynthese durch Training	70
Muskelproteinsynthese durch Ernährung.....	70
Die Stagnation und deren Anpassung	72
Wie kann man die Stagnation beim Muskelaufbau überwinden?	72
Daher die wichtigsten 5 Punkte bei einer Stagnation zusammengefasst:	73
Der Muskelaufbau aus medizinischer Sicht.....	75
Muskelaufbau im Schlaf	78
Warum ist Schlaf von so großer Bedeutung?	78
Welche Ernährung spielt für eine gute Schlafphase eine Rolle?	79
Muskelaufbau - Trainingspläne für den Fettabbau	81
Maximale Erfolge und das Step by Step:.....	81
Analyse ist alles:	81
Das Training:.....	81
Feintuning.....	81
Cluster Training - Die wohl beste Trainingsmethode der Welt	83
Cluster noch nie gehört	83
Bringt diese Methode Vorteile für mich?.....	84
Der Cluster Trainingsplan	84
Worauf ist zu achten?	85
Das Clustertraining und die Ernährung	86
Und ist es das perfekte Trainingssystem?	86
Die Trainingsprinzipien	87
Wirksame Belastungsreize	87
Qualität statt Quantität	88
Die Spezifität.....	89

Trainingspläne für untrainiert und Anfänger	90
Zweimal pro Woche Krafttraining	90
Dreimal pro Woche Krafttraining	90
Trainingspläne für Fortgeschrittene und Profis.....	92
Demzufolge stehen folgende Punkte auf dem Programm:	92
Muskelaufbau - Das Geheimnis.....	93
Ist das Volumen nicht auch wichtig?	93
Was ist besser, die Grundübungen oder die Maschinen?.....	93
Warum sind Grundübungen so wichtig?	94
Muskelaufbau - Die 10 Wahrheiten	95
Wichtiges – Informatives – Thesen und Fakten	97
Wichtiges	97
Dazu möchte MPS und MPD erklärt werden.....	97
Doch welche Reize sind ideal?.....	99
Informatives.....	99
Proteine	100
Aminosäuren	100
Kohlenhydrate	101
Fette.....	102
Magnesium	102
Thesen und Fakten	102
Lässt der Stoffwechsel die Muskeln trainieren?.....	103
Macht der Sport unserem Stoffwechsel Beine?	103
Bei jedem von uns ist der Stoffwechsel verschieden	103
Im Alter wird der Stoffwechsel langsamer	104
Stimmt es, dass einige Nahrungsmittel den Stoffwechsel beschleunigen?	104
Bringt eine Diät die Zellen in unserem Körper auf Trab?	104
Erfolgreicher Muskelaufbau die Fakten und Thesen.....	105
Anleitung für den effektiven Muskelaufbau.....	106
Große Muskelgruppen vor den Kleinen trainieren:	106
Die Übungen gut variieren.....	106
Die Anführungsgeschwindigkeit finden.....	106
Mit den unterschiedlichen Wiederholungszahlen arbeiten	106
Die Steigerung beim Krafttraining	106

Nicht zu spät trainieren	107
Motivierende Musik	107
Muskelkater.....	107
Ein Trainingsplan bringt die nötige Disziplin mit sich.....	107
Schlusswort	110
Impressum.....	111