



# MuskelRevolution: Konzepte und Rezepte zum Muskel- und Kraftaufbau

*Marco Toigo*

 **Download**

 **Online Lesen**

**MuskelRevolution: Konzepte und Rezepte zum Muskel- und Kraftaufbau**

Marco Toigo

 [Download MuskelRevolution: Konzepte und Rezepte zum Muskel- und ...pdf](#)

 [Online Lesen MuskelRevolution: Konzepte und Rezepte zum Muskel- un ...pdf](#)

# **MuskelRevolution: Konzepte und Rezepte zum Muskel- und Kraftaufbau**

*Marco Toigo*

**MuskelRevolution: Konzepte und Rezepte zum Muskel- und Kraftaufbau** Marco Toigo

## **Downloaden und kostenlos lesen MuskelRevolution: Konzepte und Rezepte zum Muskel- und Kraftaufbau Marco Toigo**

---

280 Seiten

Pressestimmen

Aus den Rezensionen: "Basierend auf den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen erfahren die Leser in diesem Buch erstmals, wie Muskelaufbau wirklich funktioniert und wie man diesen Vorgang konkret durch Training und Ernährung beeinflussen kann. ... Das Buch richtet sich ganz klar an alle, die sich für Muskeltraining interessieren, und zwar nicht nur oberflächlich ..." (in: BERLINissima.sport, berlinissima-sport.de, 18. Januar 2015) "... Hier bietet es wissenschaftlich fundierte Antworten – so man solche denn sucht. Das Buch ist somit ein hervorragender Begleiter für Alle, die sich intensiv oder professionell mit Fitness und Krafttraining befassen." (in: boersenblatt.net, 18. Januar 2015) Kurzbeschreibung  
Durch wissenschaftlich fundierte Erkenntnisse können Entscheidungen zum Erhalt und zur Steigerung der eigenen Leistungsfähigkeit und Gesundheit getroffen werden. Dieses Werk führt den Leser auf anschauliche und unterhaltsame Weise von den naturwissenschaftlichen Erkenntnissen der Muskelforschung zu wertvollen Praxisempfehlungen für die individuelle Trainingsgestaltung und -durchführung. Dabei werden sowohl Begriffsverwirrungen entrümpelt, gängige Mythen und Empfehlungen hinterfragt und Denkfehler entlarvt. So richtet sich dieses Buch an alle, die wissen möchten, wie sie ihre Muskelkraft und -masse effektiv und effizient steigern können, gleichzeitig aber auch verstehen möchten, wie die Empfehlungen wissenschaftlich begründet sind. Buchrückseite

Denken Sie, dass Sie zum Muskelaufbau schwere Gewichte stemmen müssen, um muskulös zu werden? Oder dass Ihre Muskelfasern schneller werden, wenn Sie schnell trainieren? Oder glauben Sie gar, dass Sie mehr Kraft entfalten können, wenn Sie größere Muskeln besitzen? Dass Sie im Training erfolgreich sein werden, wenn Sie Ihren Idolen nacheifern oder den Empfehlungen von muskelbepackten Leuten oder prominenten „Fitness-Gurus“ folgen? Dass Sie mehr Muskeln bekommen, wenn Sie Ihre Proteinzufuhr steigern oder Proteinshakes konsumieren? Glauben Sie, dass zum Muskelaufbau mehrere Sätze derselben Übung zwingend nötig sind und dass ein Training mit Hanteln bessere Resultate bringt als mit Maschinen? Dass es ab 25 Jahren mit Muskeln und Kraft "bergab" geht? Dass Sie als Frau durch Krafttraining Ihren Körper straffen können, aber gleichzeitig Gefahr laufen, zu muskulös zu werden? Falls Sie eine Frage mit Ja beantwortet haben und wissen wollen, wie Sie effektiv Muskeln und Kraft aufbauen können, sollten Sie dieses Buch unbedingt lesen. Basierend auf dem neuesten Stand der Muskelforschung entschlüsselt Ihnen Marco Toigo, integrativer Muskelphysiologe und seit vielen Jahren selbst passioniert Muskeltraining betreibend, welche Faktoren für den erfolgreichen Muskel- und Kraftaufbau bestimmend sind. Auch stellt er anschaulich dar, welche praktischen und wissenschaftlich fundierten Konsequenzen sich für Ihr Trainingsverhalten ergeben. Dieses Werk bietet somit zeitgleich einen praktischen Leitfaden wie auch eine wissenschaftliche Erklärung zum "Wie" bzw. "Warum" eines effektiven und effizienten Krafttrainings. Zum Autor: Dr. sc. nat. Marco Toigo befasst sich im Rahmen seiner universitären Forschungsarbeit an der ETH Zürich und Uniklinik Balgrist mit den molekularen, zellulären und systemischen Mechanismen der Muskeladaptation und den funktionellen Effekten der erzielten Anpassungen. Neben seiner Forschungstätigkeit ist er als Hochschuldozent für Muskel- und Sportphysiologie tätig. Zudem weist er jahrelange Erfahrung in der Ausbildung von Fitnesstrainern und der Instruktion und Betreuung von Trainierenden aus.

Download and Read Online MuskelRevolution: Konzepte und Rezepte zum Muskel- und Kraftaufbau Marco Toigo #1JDY2096B7N

Lesen Sie MuskelRevolution: Konzepte und Rezepte zum Muskel- und Kraftaufbau von Marco Toigo für online ebook MuskelRevolution: Konzepte und Rezepte zum Muskel- und Kraftaufbau von Marco Toigo 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 MuskelRevolution: Konzepte und Rezepte zum Muskel- und Kraftaufbau von Marco Toigo Bücher online zu lesen. Online MuskelRevolution: Konzepte und Rezepte zum Muskel- und Kraftaufbau von Marco Toigo ebook PDF herunterladen MuskelRevolution: Konzepte und Rezepte zum Muskel- und Kraftaufbau von Marco Toigo Doc MuskelRevolution: Konzepte und Rezepte zum Muskel- und Kraftaufbau von Marco Toigo Mobipocket MuskelRevolution: Konzepte und Rezepte zum Muskel- und Kraftaufbau von Marco Toigo EPub