



## Synergistisches Muskeltraining: Die besten Bodybuilding - Übungen & synergistische Trainingsprogramme



**Download**



**Online Lesen**

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

# Synergistisches Muskeltraining: Die besten Bodybuilding - Übungen & synergistische Trainingsprogramme

*Klaus Arndt*

**Synergistisches Muskeltraining: Die besten Bodybuilding - Übungen & synergistische Trainingsprogramme** Klaus Arndt

 [Download Synergistisches Muskeltraining: Die besten Bodybui ...pdf](#)

 [Online lesen Synergistisches Muskeltraining: Die besten Bodyb ...pdf](#)

## **Downloaden und kostenlos lesen Synergistisches Muskeltraining: Die besten Bodybuilding - Übungen & synergistische Trainingsprogramme Klaus Arndt**

---

137 Seiten

Leseprobe. Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung der Rechteinhaber. Alle Rechte vorbehalten.

"Das Problem könnte man als "partielles Übertraining" bezeichnen. Im Gegensatz zum generellen Übertraining, bei dem die Erholungsfähigkeit des ganzen Körpers erschöpft ist (dazu mehr im 3. Kapitel), können auch einzelne Muskelgruppen übertrainiert werden. Übertraining bedeutet, dass kein weiteres Muskelwachstum möglich ist, egal wie hart man weiter trainiert. Das erklärt, warum so mancher Bodybuilder trotz härtesten Trainings bestimmte Körperpartien nicht richtig entwickelt.

Wenn die vorderen Köpfe der Schultermuskeln durch Bankdrücken am besten trainiert werden, so bedeutet das auch, daß sie dabei stark belastet werden. Die seitlichen Köpfe der Schultermuskeln arbeiten beim Bankdrücken ebenfalls mit, wenn auch nicht ganz so hart, wie die vorderen. Wenn dann am nächsten Tag ein "normales" Schulterprogramm folgt, z.B. das klassische Frontheben für den vorderen Kopf, Seitheben für den seitlichen und vorgebeugtes Seitheben für den hinteren, in der Regel auch noch mit jeweils 3- 4 Sätzen, dann können Sie sich leicht ausrechnen, daß eine so kleine Muskelgruppe wie die Schultern schnell übertrainiert wird. Ähnliches gilt für die Bizepse. Ein hartes Rückentraining mit Klimmzügen, bzw. Latziehen und Ruderübungen fordert den Bizepsen alles ab. Wer jetzt am nächsten Tag die Bizepse mit Lang- und Kurzhantelcurls traktiert, der darf sich nicht wundern, wenn sie nicht wachsen wollen. Aus diesem Grund erzielen die meisten Bodybuilder mit den herkömmlichen Splitprogrammen nicht die Fortschritte, die sie sich erhoffen.

Es macht einfach keinen Sinn, den Rücken pro Woche zweimal mit 12 Sätzen zu trainieren und den Bizeps ebenfalls zweimal pro Woche mit 12 Sätzen. In der Summe macht das nämlich 24 Sätze pro Woche für den Rücken als eine der größten Muskelgruppen des Körpers, und 48 (!) Sätze für den Bizeps, eine der kleinsten Muskelgruppen. All die Mühe im Studio war für die Katz; ein derart übertrainierter Bizeps wird niemals wachsen, das ist sicher..."

Download and Read Online Synergistisches Muskeltraining: Die besten Bodybuilding - Übungen & synergistische Trainingsprogramme Klaus Arndt #W7M4PUC0ZLY

Lesen Sie Synergistisches Muskeltraining: Die besten Bodybuilding - Übungen & synergistische Trainingsprogramme von Klaus Arndt für online ebook Synergistisches Muskeltraining: Die besten Bodybuilding - Übungen & synergistische Trainingsprogramme von Klaus Arndt 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 Synergistisches Muskeltraining: Die besten Bodybuilding - Übungen & synergistische Trainingsprogramme von Klaus Arndt Bücher online zu lesen. Online Synergistisches Muskeltraining: Die besten Bodybuilding - Übungen & synergistische Trainingsprogramme von Klaus Arndt ebook PDF herunterladen Synergistisches Muskeltraining: Die besten Bodybuilding - Übungen & synergistische Trainingsprogramme von Klaus Arndt Doc Synergistisches Muskeltraining: Die besten Bodybuilding - Übungen & synergistische Trainingsprogramme von Klaus Arndt Mobipocket Synergistisches Muskeltraining: Die besten Bodybuilding - Übungen & synergistische Trainingsprogramme von Klaus Arndt EPub