



Natural Bodybuilding: Training, Ernährung, Wettkampf



Download



Online Lesen

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

Natural Bodybuilding: Training, Ernährung, Wettkampf

Andreas Müller

Natural Bodybuilding: Training, Ernährung, Wettkampf Andreas Müller

 **Download** [Natural Bodybuilding: Training, Ernährung, Wettka ...pdf](#)

 **Online lesen** [Natural Bodybuilding: Training, Ernährung, Wett ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Natural Bodybuilding: Training, Ernährung, Wettkampf Andreas Müller

262 Seiten

Kurzbeschreibung

Natural Bodybuilding

Das Natural Bodybuilding, also das Muskeltraining ohne Dopingmittel, hat in den letzten Jahren einen ungeheuren Aufschwung erfahren. Während die Wettkämpfe der Natural-Bodybuilder in Deutschland früher im Schatten der Veranstaltungen der Weltverbände stattfanden, ist es heute umgekehrt: Meisterschaften im Natural Bodybuilding schlagen – zumindest was die Zahl der Teilnehmer und Zuschauer angeht – die herkömmlichen Veranstaltungen um Längen!

Dieses Buch, nun in einer überarbeiteten und erweiterten Neuauflage, gibt Ihnen alles an die Hand, was es braucht, um im Natural Bodybuilding erfolgreich zu sein. Der Autor, Dr. phil. Dr. disc. pol. Andreas Müller promovierte an der Technischen Universität Chemnitz in Trainingswissenschaft (über leistungsorientiertes Muskelaufbautraining) und an der Universität Göttingen in Sportgeschichte (über die Entwicklung des Bodybuildings in der DDR). Dr. Müller trainiert seit 1974; er ist Europameister und zweifacher Vizeweltmeister im Natural-Bodybuilding. Mit seiner großen Erfahrung und seiner wissenschaftlichen Vorbildung ist er wie nur wenige andere in der Lage, fundierte Empfehlungen zu geben.

Erfahren Sie, warum „normale“ Trainingsprogramme und viele Vorgehensweisen von Profis auf Stoff für Naturals völlig ungeeignet sind. Um das Potential natürlich zu entwickeln, muss anders trainiert werden, als die Hochglanzmagazine vorgeben. Sowohl was den Trainingsumfang angeht, als auch was Übungen und mögliche Gewichte angeht, kann Dr. Müller dem Unerfahrenen viele Fehler ersparen. Er gibt klare Hinweise und liefert erprobte Trainingsprogramme für Natural Bodybuilder.

Viele Athleten trainieren sehr hart für ihren Muskelaufbau, doch verlieren die hart erarbeiteten Muskeln bei einer unpassenden Diät und Cardio-Training, wenn es in die Definitionsphase geht. Mit seiner jahrzehntelangen Erfahrung kann Dr. Müller klare Empfehlungen aussprechen, wie eine Kalorienreduktion anzusetzen ist und wieviel aerobes Training dem Natural Bodybuilder möglich ist, ohne die Form zu verlieren.

Dabei legt er großen Wert auf ein Training, das dem individuellen Körpertyp gerecht wird. Denn egal was man überall hört – nicht jeder kann jede Übung trainieren und nicht bei jedem bringt sie dasselbe! Er unterstreicht die Tatsache, dass unterschiedliche Athleten auch unterschiedliche Trainingspläne benötigen, um optimale Fortschritte zu erzielen. Dabei geht die Verschiedenheit der Sportler weit über die bekannten Körpertypen hinaus – über Gelenkstellungen, Beinachsen bis hin zu einer unterschiedlichen Verteilung der schnell und langsam zuckenden Muskelfasern. Es gilt also, für sich selbst das passende Trainingsprogramm zu finden. Dr. Müller führt Sie auf den richtigen Weg!

Auch auf Vorerkrankungen wird eingegangen: Hat man noch Chancen auf eine gute Muskelentwicklung, wenn man z.B. kein Langhantel-Bankdrücken oder keine Langhantel-Kniebeugen ausführen kann? Was sagt die Trainingswissenschaft und was die Erfahrung? Und welche welche Übungen können diese Grundübungen ersetzen? Auch hier weiß Dr. Müller, was zu tun ist. Seine Ausführungen bringen Klarheit geben nachvollziehbare Ratschläge, wie jeweils zu verfahren ist.

Dr. Müller legt in seinen Trainingsplänen viel Wert auf Übungen für eine optimale Symmetrie, sowie auf die schnelle Erholung der einzelnen Muskelgruppen. Das garantiert schnelle Fortschritte beim Muskelaufbau

und eine Muskelentwicklung mit den richtigen Proportionen.

„Natural Bodybuilding“ liefert ein Fülle von brauchbaren Tipps für eine realistische Zielsetzung im Training und für die tägliche Motivation. Dr. Müllers fundierte Ausführungen über die Wettkampfvorbereitung und die vielen wertvollen Hinweise, wie man bei Meisterschaften Erfolge erzielt, führen den ambitionierten Natural-Athleten auf den Weg zum Erfolg.

Die 40-jährige Erfahrung des Autors mit dem dopingfreien Hantelsport macht dieses Buch zu einer wahren Fundgrube an wertvollen Informationen für jeden Kraftsportler. Überzeugend führt er den Leser zu dem Schluß, daß Bodybuilding ohne Pharmaka, ja selbst ohne teure Sportnährmittel ein gesundes und sehr preiswertes Vergnügen sein kann, das schnell vorzeigbare Ergebnisse in Form definierter Muskeln bringt.

Dr. Andreas Müller: Natural Bodybuilding – Training, Ernährung, Wettkampf.
3., vollständig überarbeitete und erweiterte Neuauflage, Novagenics Verlag 2016

ISBN 13: 978-3-929002-58-4

262 Seiten, mit 19 s/w-Fotos, 14 Grafiken, 29 Tabellen

nur EUR 26,95

Download and Read Online Natural Bodybuilding: Training, Ernährung, Wettkampf Andreas Müller

#MRT4KJS1073

Lesen Sie Natural Bodybuilding: Training, Ernährung, Wettkampf von Andreas Müller für online ebookNatural Bodybuilding: Training, Ernährung, Wettkampf von Andreas Müller 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 Natural Bodybuilding: Training, Ernährung, Wettkampf von Andreas Müller Bücher online zu lesen.Online Natural Bodybuilding: Training, Ernährung, Wettkampf von Andreas Müller ebook PDF herunterladenNatural Bodybuilding: Training, Ernährung, Wettkampf von Andreas Müller DocNatural Bodybuilding: Training, Ernährung, Wettkampf von Andreas Müller MobipocketNatural Bodybuilding: Training, Ernährung, Wettkampf von Andreas Müller EPub