

# Inhalt

Vorwort .....	6
Hypertrophie — Allheilmittel und Schönheitselixier .....	7
<b>Hypertrophie – Was ist das? .....</b>	<b>12</b>
Das Phänomen der Skelettmuskelhypertrophie .....	14
Die verschiedenen Arten der Hypertrophie – viele Wege führen nach Rom .....	15
Die Triade der Trainingsstimuli — Achtung, Theorie! .....	20
<b>Belastungsnormative .....</b>	<b>25</b>
Die klassischen Belastungsnormative .....	26
Weitere krafttrainingspezifische Faktoren .....	32
<b>Trainingsplanung .....</b>	<b>71</b>
Grundlagen der Krafttrainingsplanung .....	72
Beispielpläne .....	91

<b>Die Übungen</b> .....	<b>103</b>
Eine Auswahl der effektivsten Übungen für die Hypertrophie	104
Die Oberkörpermuskulatur .....	105
Die Unterkörpermuskulatur .....	166
Die Rumpfmuskulatur .....	201
<b>Hypertrophie und Ernährung</b> .....	<b>214</b>
Was ist Ernährung? .....	216
Proteine und ihr besonderer Stellenwert beim Muskelwachstum .....	222
Kohlenhydrate und ihr indirekter Einfluss auf die Hypertrophie	235
Der Fettstoffwechsel und Hypertrophietraining .....	241
Welche Nahrungsergänzungsmittel empfehlenswert sind .....	245
Praxisempfehlungen .....	251
Literatur .....	256
Übungsverzeichnis .....	268
Über die Autoren .....	270