

Heute erfährst du von einer **einfachen & sicheren** Methode, die dein **FETT** garantiert zum **SCHMELZEN** bringt und **funktionelle MUSKULATUR** aufbaut ...



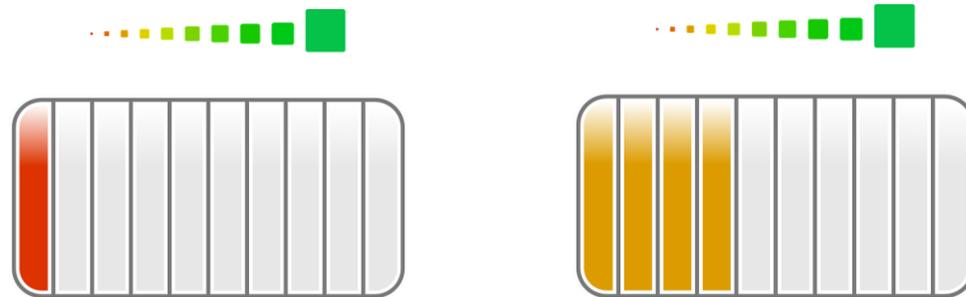
Diese Methode kann auch auf
DEIN FITNESSLEVEL angepasst werden!
Mach dir darüber also keine Gedanken...



Du lernst jetzt eine **Trainingsvariante** kennen, die es JEDEM ermöglicht tolle Fortschritte punkto **Fettabbau, Fitness** und **Athletik** zu erreichen...



EGAL welches Alter und Fitnesslevel,
EGAL welche Gewichtsklasse und EGAL ob
Einsteiger oder **Fortgeschritten**...



Eine Trainingsvariante zur **Ankurbelung**
deines **Stoffwechsels** durch
MUSKELAUFBAU mit anschließendem
Fett-Nachbrenneffekt...



Bevor du gleich ein **VIDEO** zu diesem **WORKOUT** siehst, hier noch ein paar Vorbemerkungen...



Es geht dabei um ein so genanntes
EXZENTRISCHES Workout, bei dem nur
nachgebende (=negativ dynamische)
Muskelarbeit geleistet wird...

Damit ist das **Abfangen** des **eigenen Körpergewichts** gemeint, was dir hilft selbst schwierigste Übungen von Anfang an **SCHRITTWEISE** zu **meistern**...

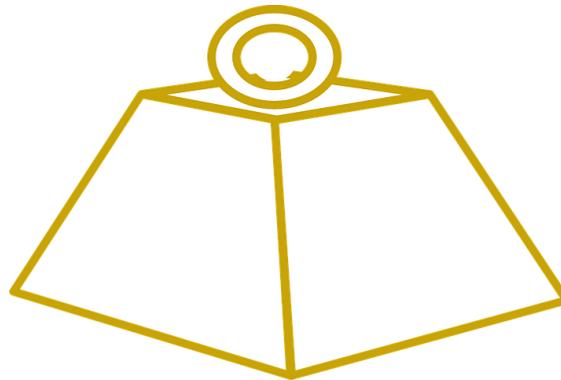


und deinen Körper ganz NEU
zu erfahren...

WICHTIG ist, dass du mit dem **Abfangen**
oder **Abbremsen** des eigenen
Körpergewichts **SCHRITTWEISE** beginnst...



da das EIGENE Körpergewicht unter
Umständen zu Beginn zu VIEL für deine
Zielmuskeln sein kann...



Ich empfehle dir also eine **ALLMÄHLICHE Belastungssteigerung**, um Verletzungen zu vermeiden...



NEGATIV dynamisches Training ist eine eigene Form der Muskelkontraktion, die es uns ermöglicht effektiv **MUSKELMASSE** und **KRAFT aufzubauen...**



Studien* zufolge ist diese Trainingsform
für **Muskel-** und **Kraftaufbau** durch die
relativ lange Dauer des Kraftreizes
sehr **EFFEKTIV**...

*Kraemer & Ratamess, 2004, zitiert nach Weineck, 2008, S. 433

Und MUSKELN verbrauchen viel ENERGIE,
insbesondere nach einem gutem Training
(**Fett-Nachbrenneffekt**)...

Die Übungen bei dieser speziellen Trainingsvariante im folgenden VIDEO sind klassische **Eigenkörpergewicht ÜBUNGEN**, die du bestimmt kennst...

Aus den präsentierten Varianten im Video wählst du einfach jene aus, die **DEINEM momentanen LEVEL** entspricht und dann steigerst du dich allmählich...

Gehe dabei **vorsichtig** und **langsam** vor,
denn **Muskelkater** ist TYPISCH bei
exzentrischen Belastungen, gerade wenn
sie NEU oder UNGEWOHNT sind...



Der **Muskelkater** sowie der dadurch bedingte **Kraftverlust** durch die Mikroverletzungen im Muskel sind auch umso **STÄRKER**,...



je **HÖHER** die
Ausführungsgeschwindigkeit der
(exzentrischen) Übung...



Daher wähle eine STUFE bzw. die Übungsvariante, in der du LANGSAM (negativ dynamisch) arbeiten kannst...



Jeder, der WILL, kann es SCHAFFEN!
Und Übung macht ja schließlich
den **Meister!**...

