

Wenn Du trainierst dann trainiere!

Geschrieben von: Carlos Barbon

Sonntag, den 16. Juni 2013 um 08:39 Uhr -



Wenn Du trainierst dann trainiere!

Unterschwellige Reize (sehr leichte Gewichte) und seltene Reize (einmal pro Woche) haben keinen Effekt hinsichtlich des Muskelaufbaus und sind eigentlich Zeitverschwendung – ein Training nutzt nur wenn man den Muskel wirklichen Widerstand aussetzt, und der Körper wirklich arbeitet.