



MUSKELAUFBAU

GEHEIMNISSE
BLACKBOOK

Einleitung

Lieber Fitness-Begeisterter,

Mühst du dich ab, Muskeln aufzubauen? Trainierst du regelmäßig im Fitnessstudio, um deinen Traumkörper zu erreichen? Wie funktioniert das für dich? Schlechter, als du es dir vielleicht wünschst? Obwohl du wirklich ALLES machst, was dir in Magazinen, von Fitness-Idolen und Influencern erzählt wird?

Dann wird dich die nächste Zeile KOMPLETT erschüttern: Dir wurde von der Fitness-Industrie ein wesentlicher Bestandteil des Geheimnis des Muskelwachstums verschwiegen!

Meine Vision ist es, diese Lehren, die bis jetzt nirgendwo anders auf der Welt gelernt werden können, der breiten Masse zugänglich zu machen.

Die schockierende Wahrheit darüber, warum du niemals deinen Traumkörper erreichen kannst

Wenn du interessiert daran bist, mehr Erfolge im Gym zu erzielen, werden dies die wichtigsten Informationen sein, die du jemals zu diesem Thema erhalten wirst.

Hier ist der Grund: Ich möchte mit dir das teilen, was ich für das größte Geheimnis im Muskelwachstum halte.

Wenn du diese Strategien benutzt, kannst du dich endlich von langsamen Muskelaufbau-Erfolgen verabschieden- ganz egal, ob du Anfänger, Fortgeschrittener oder Profi bist.

Dies sind mächtige Strategien, die bei unzähligen Fitness-Begeisterten eingesetzt wurden, um ihren Körper innerhalb kurzer Zeit so zu formen, wie sie ihn aus tiefstem Herzen haben wollten.

Auch werden diese Strategien es dir erlauben, auf unfaire Art und Weise all deinen Trainings-Kollegen immer einen Schritt voraus zu sein und du wirst innerhalb kurzer Zeit einer der Stärksten (und Muskulösten) im Fitnessstudio sein.

Wie alles begann...

Mein Name ist Ryan Artwood und ich gehöre zu einer Untergrund Bewegung von Fitness-Begeisterten, von der du wahrscheinlich noch nie etwas gehört hast.

Dennoch erzielen wir Erfolge, die sich ein so mancher Fitnessstudiogänger nicht erklären kann.

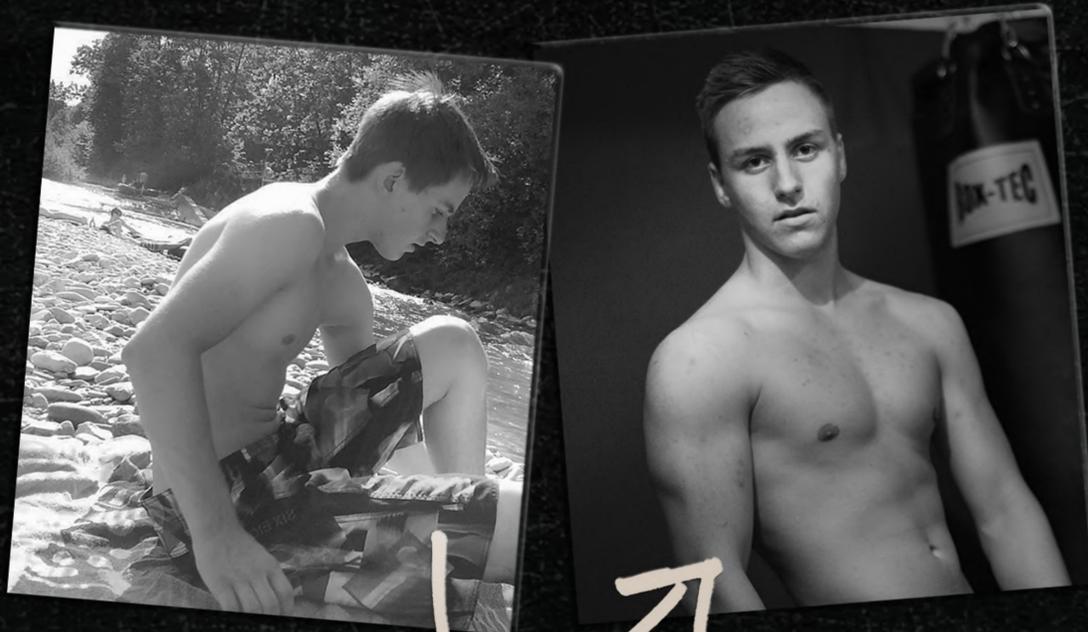
Schau, vor ein paar Jahren ging es mir genauso wie dir ...

Nach einem anstrengenden Training schmiss ich, Zuhause angekommen, meine Sporttasche wütend in die Ecke.

Ich hasste diesen Sport!

Fitness was zu diesem Zeitpunkt schon seit 6 Jahren mein halbes Leben, aber egal wie hart ich auch trainierte und egal, wie ich mich ernährte, ich hatte KAUM Erfolge ...

Ich weiß also, wie es sich anfühlt ... tagein, tagaus im Gym Gewichte zu heben, auf Freizeit, Freunde oder gar die Freundin zu verzichten, Geld für überteuerte Supplemente auszugeben, die Ernährung haargenau anzupassen und das alles ohne wirkliche Erfolge im Spiegel zu sehen, kann ermüdend sein. Es ist schmerzhaft. Es fühlt sich an, als hätte man einen schweißtreibenden Job, der nicht mit Geld und nicht einmal mit jeglicher Art von Anerkennung bezahlt wird:



6 JAHRE

Ich bin hier, um dir zu sagen, dass dieser Schmerz nicht nötig ist... dass es einen anderen, einen besseren Weg gibt. Ich habe das alles selbst durchgemacht und werde dir nun einen Weg heraus aus diesem Albtraum zeigen.

Durch diesen neuen Weg konnte ich selbst als absoluter Hardgainer in nur 4 Monaten mehr Erfolge im Kraftsport erzielen als damals nach ganzen 6 Jahren hartem Training:



Ich habe einige meiner größten Geheimnisse in dieses brandneue E-Book mit dem Namen "Muskelaufbau Geheimnisse Blackbook" gepackt... Dieses Buch hat bereits über 1.000 Fitness-Begeisterten geholfen, ihren Körper auf eine neue Art und Weise zu transformieren. Also, lese es dir einfach durch und dann sehen wir, wo es dich hinführen kann!

Was du in diesem Buch lernen wirst...

Diese kampfgeprobten Strategien zur Erhöhung der Muskelmasse sind die gewaltigsten Geheimnisse, die ich aus jahrelanger Beobachtung und Forschung herausgefunden habe.

In diesem Buch wirst du lernen:

- Ein wissenschaftlich bewiesener Weg, wie du 50-100% schneller Muskelmasse aufbaust (um das herauszufinden benutzten wir die Charles Darwin Methode)
- Die Bruce Lee Formel: Wie du nie mehr wieder Muskelkater bekommst- denn Muskelkater vernichtet förmlich deine Chance, effektiv und langfristig Muskeln aufzubauen
- Wie du innerhalb kurzer Zeit so stark wie Hulk wirst und der wahre Grund, warum du als Natural-Athlet (ohne Doping) immer stärker werden musst, wenn es dein Ziel ist, neue Muskelmasse aufzubauen...

Diese Strategien haben für mich funktioniert. Sie funktionieren für meine Kunden. Und jetzt bin ich hier, um dir beizubringen, wie sie für dich funktionieren.

Wenn du dazu bereit bist, die bestgehüteten Geheimnisse im Muskelaufbau zu entdecken - die Geheimnisse, mit denen du dein Muskelwachstum verdoppeln kannst-, dann lese jetzt weiter.

MUSKELAUFBAU D **GEHEIMNISSE** BLACKBOOK

1.

Erhöhe deine Trainingsfrequenz und erhalte ein 50-100% schnelleres Muskelwachstum - dank der Charles Darwin Methode

Die Trainingsfrequenz besagt, wie oft ein Muskel pro Woche trainiert werden sollte. Sie ist meiner Meinung und laut wissenschaftlichen Erkenntnissen einer der wichtigsten Parameter für maximales Muskelwachstum.

Das Muskelaufbautraining hat bei natürlich trainierenden Athleten in erster Linie den Sinn, die Muskel-Protein-Synthese zu erhöhen, denn nur so kann maximales Muskelwachstum stattfinden.

Die Muskel-Protein-Synthese ist nach einer Trainingseinheit im Muskel ca. 48 Stunden lang erhöht.

Um schnellstmöglich und maximal zusätzliche Muskelmasse aufzubauen, solltest du dein Training nach diesem Rhythmus ausrichten.

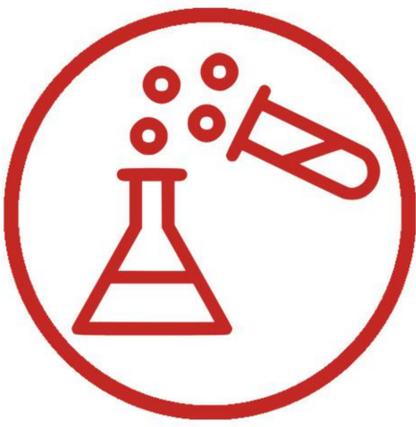


Im pharmazeutischen Bodybuilding ist es üblich, jede Muskelgruppe nur ein- oder höchstens zweimal pro Woche zu trainieren, um die Muskeln zu durchbluten. Hier ist aber die Muskel-Protein-Synthese durch die Einnahme anaboler Steroide durchgehend 24 Stunden, 7 Tage die Woche erhöht.

Im natürlichen Muskelaufbautraining müssen wir anders vorgehen, da hier das Training selbst die Steigerung der Muskel-Protein-Synthese bewirkt und wir bei einer oder zwei Trainingseinheiten pro Muskelgruppe pro Woche keine optimale Steigerungsrate erzielen.

Aus diesem Grund ist es für natürlich trainierende Sportler nicht nur sehr sinnvoll, sondern wirklich ein Muss, jede Muskelgruppe 3x pro Woche zu trainieren, wenn das Ziel maximales Muskelwachstum ist!

Hochfrequentes Krafttraining kann der Schlüsselfaktor zu enorm schnellem und maximalen Muskelwachstum sein.



Die Studie, die ALLES veränderte

Es gibt mehrere sehr deutliche Experimente und Studien, die dies ganz klar bestätigen. Eine sehr neue Metastudie zum Thema Trainingsfrequenz wurde erst vor Kurzem veröffentlicht.

Dabei wurden die Ergebnisse von insgesamt zehn Studien ausgewertet und verglichen, die alle zum Inhalt hatten, herauszufinden, wie sich eine höhere Trainingsfrequenz bei gleichbleibendem Wochenvolumen auf die Entwicklung von Muskelwachstum auswirkt.

In dieser Studie wurden die Muskelwachstums-Resultate von über 200 Probanden ausgewertet, die jede Muskelgruppe entweder einmal, zweimal oder dreimal wöchentlich trainiert haben.



Alles war gleich, außer ...

Das wöchentliche Gesamtvolumen, also die Anzahl der Sätze für jede Muskelgruppe pro Woche, die Übungsauswahl und die Trainingsintensität waren bei allen Vergleichsgruppen gleich.

Der einzige Unterschied war die Anzahl der wöchentlichen Trainingseinheiten pro Muskelgruppe.

Dabei wurden Vergleiche angestellt zwischen 1 und 2 Trainingseinheiten pro Muskelgruppe pro Woche, sowie zwischen 1 und 3 Trainingseinheiten pro Muskelgruppe pro Woche.



Ein unglaubliches Ergebnis

Bei beiden Vergleichen trainierte jeweils eine Gruppe nach einem Split System, bei dem jede Muskelgruppe einmal pro Woche mit hohem Volumen stimuliert wurde, während die andere Gruppe das Gesamtvolumen auf zwei bzw. drei Ganzkörpertrainingseinheiten aufteilte.

Es zeigte sich, dass eine höhere Trainingsfrequenz bis zu 48% mehr Muskelwachstum stimuliert, als eine wöchentliche Trainingseinheit pro Muskelgruppe.

Obwohl die Anzahl der Übungen, die Gesamtanzahl der Sätze, die Trainingsintensität und die Übungsauswahl gleich geblieben sind, ließen sich die Resultate nahezu verdoppeln, wenn man jede Muskelgruppe 3x pro Woche trainiert.



Der größte Fehler

Dies ist unter anderem ein großer Fehler von Fitness-Begeisterten, durch den sie nur sehr langsam Muskeln aufbauen: Jeden Muskel nur 1x, höchstens 2x pro Woche zu trainieren anstatt jede einzelne Woche jeden Muskel ganze 3x.

Und jetzt eine Frage an dich: Würdest du alleine, wenn du mit einer hohen Trainingsfrequenz trainierst, nicht schon mehr Erfolge im Muskelaufbau erzielen als zuvor?

Die Charles Darwin Methode

Vor über einem Jahr machte ich eine interessante Beobachtung.

Ich entdeckte eine kleine Gruppe von Athleten, die enorme Berge an Muskelmasse haben, sodass ein jeder Fitness-Begeisterter neidisch wird, wenn er erfährt:

Diese Athleten trainieren gar nicht dafür, um Muskelmasse aufzubauen. Sie interessiert es gar nicht, wie sie aussehen.

Und doch haben sie den Körper eines Helden und die Meisten von ihnen bauen ca. 10 Kg reine Muskelmasse in nur einem Jahr auf ...

Und das, obwohl sie komplett anders trainieren, als der Mainstream!

Als ich das erkannt habe, begann ich so vorzugehen wie Charles Darwin. Darwin hat rein durch Beobachtungen das Grundgerüst für seine Evolutionstheorie erschaffen. Und genauso ging auch ich vor: Ich beobachtete, was in der Theorie sowie auch in der Praxis für den enormen Muskelaufbau bei diesen Athleten verantwortlich ist.

Und eines der Geheimnisse dieser Athleten ist, dass sie ebenfalls jede Muskelgruppe 3x pro Woche trainieren - was die optimale Frequenz für maximalen Muskelaufbau ist ... und sie haben damit unglaubliche Ergebnisse.

2.

Die Bruce Lee Formel

Ein streng gehütetes Geheimnis, um dein Muskelwachstum zu verdoppeln, ist: keinen Muskelkater mehr zu bekommen.

Und das schaffst du durch die Bruce Lee Formel.

Durch die Bruce Lee Formel kannst du deinen Muskelaufbau drastisch verbessern.

Nun fragst du dich vielleicht, warum Muskelkater deinen Muskelaufbau regelrecht sabotiert. Lass mich dir das erklären. Bist du bereit dazu? Dann legen wir los.

In der Fitness-Industrie herrscht der Glaube, dass übungsinduzierte Muskelfaserschädigung, also Mikrotraumata das Muskelwachstum primär auslöst.

Es wird dir aus allen Ecken gesagt, dass du aus diesem Grund deinen Trainingsplan alle 6-12 Wochen wechseln solltest, um neue Reize zu setzen.

Jedoch wurde herausgefunden, dass die übungsinduzierte Muskelfaserschädigung zwar ebenfalls die Muskel-Protein-Synthese erhöht (was der primäre Auslöser für Muskelwachstum ist), dies jedoch mehr der Reparatur und Wiederherstellung der beschädigten Strukturen dient, als dem Aufbau von zusätzlicher Muskelmasse.

Es wurde beobachtet, dass die übungsinduzierte Muskelfaserschädigung und die damit einhergehende Steigerung der Muskel-Protein-Synthese zu Beginn einer ungewohnten Trainingsbelastung (bei einem neuen Trainingsplan oder neuen Übungen), also in der ersten Woche, am höchsten ist und in den folgenden Wochen immer mehr absinkt.

Gleichzeitig fällt die Muskelwachstumsrate zu Beginn des Trainings mit einem neuen Trainingsplan am geringsten aus- obwohl genau zu diesem Zeitpunkt die Muskel-Protein-Synthese am höchsten ist- und steigt erst ab der zweiten und dritten Woche stärker an.





Die anfänglich starke Steigerung der Muskel-Protein-Synthese in den ersten Wochen einer ungewohnten Belastung ist demnach kein Indikator für gesteigerten Muskelaufbau, sondern ein Zeichen für verstärkte Reparaturmaßnahmen.

Hat sich der Körper an die regelmäßige Belastung der neuen Übungen gewöhnt, verringert sich das Maß an übungsinduzierter Muskelfaserschädigung und erst dann kommt es zum Aufbau von zusätzlicher Muskelmasse.

Das ist der Grund, weshalb es ziemlich unsinnig ist, den Trainingsplan oder die Übungen alle 6-12 Wochen zu wechseln, was in der Fitness-Industrie üblich, aber komplett kontraproduktiv für deinen Muskelaufbau ist.

Weshalb sollte man die Übungen wechseln, wenn sich der Körper nun an die Übungsausführung gewöhnt hat, kaum Mikrotraumata mehr entstehen und nun der bestmögliche Muskelaufbau gewährt ist?

Man braucht einen einzigen Trainingsplan, der fortwährend die gleichen, richtigen Übungen beinhaltet, in denen man immer stärker und stärker wird. Und diesen darf man sein ganzes Leben lang nicht mehr wechseln, um maximales Muskelwachstum zu erzeugen.

Die Wahrheit ist immer einfach. Und Bruce Lee hat damals schon gesagt:

"Ich fürchte nicht den Mann, der 10.000 Kicks einmal geübt hat, aber ich fürchte mich vor dem, der einen Kick 10.000 mal geübt hat."

Dieses Zitat kannst du 1:1 auf maximales Muskelwachstum anwenden.

Denn kennst du das, wenn du mit einem neuen Trainingsplan trainierst und die ersten 1-3 Wochen denkst, dass du enorme Fortschritte im Muskelwachstum gemacht hast? Naja, die Sache ist die, dass durch die hohe Mikrotraumata-Anzahl aus Regenerationsgründen mehr Wasser in deinen Muskeln eingelagert wird und du dadurch nur denkst, dass du gute Erfolge machst. Sogar auf der Waage wiegst du aufgrund dessen mehr!

In Wirklichkeit aber hast du in dieser Zeit nur die beschädigten Strukturen repariert, dadurch mehr Wasser eingelagert, aber kein Gramm an Muskelmasse aufgebaut. Das ist ein weiterer Grund, weshalb so viele Menschen ständig ihren Trainingsplan wechseln. Sie denken ein paar Wochen später, nach anfänglichen "Erfolgen" im Spiegel und auf der Waage, dass der Trainingsplan nun nichts mehr bringt, weil das Wasser, das anfangs durch die Mikrotraumata in den Muskel gelangt, nun nicht mehr im Muskel benötigt wird und dadurch den Muskel verlässt.

Aufgrund dessen könntest du sogar denken, dass du jetzt Rückschritte gemacht hast. Auch auf der Waage bist du nun wieder leichter, da das Wasser deine Muskeln verlassen hat. Aber jetzt beginnt der Muskelaufbau erst! Und das Traurige daran ist: Genau jetzt verändern die meisten wieder ihren Trainingsplan oder ihre Übungen.

Wir müssen also stark unterscheiden, weshalb der Körper die Muskel-Protein-Synthese steigert: Ob er dies aus Gründen der gesteigerten Reparaturmaßnahmen, also aufgrund einer anfänglich verstärkt auftretenden Muskelfaserschädigung macht oder als Reaktion auf die Kraftsteigerung selbst.

Merke: Der Muskelaufbauprozess beginnt erst, wenn ein Trainingsplan oder Übungen keinen Muskelkater mehr hervorrufen. Muskelkater tritt nur durch die Beschädigung der Muskelfasern auf, also bei einem Trainingsplan- oder Übungswechsel oder wenn du nur 1x bis 2x pro Woche die Muskelgruppen trainierst, also deine Frequenz zu niedrig ist.

Sobald du deine Frequenz auf 3x Training pro Muskelgruppe pro Woche erhöhst und darauf achtest, deinen Trainingsplan und die Übungen nie zu wechseln, dann bekommst du keinen Muskelkater mehr. Dies ist die Bruce Lee Formel.

Sobald kein Muskelkater mehr auftritt, können wir davon ausgehen, dass die Muskelfasern nicht mehr so stark beschädigt werden. Erst jetzt dient die erhöhte Muskel-Protein-Synthese dem Aufbau zusätzlicher Muskelmasse.

Und jetzt eine Frage an dich: Würdest du alleine, wenn du diese eine Formel beachtest, nicht schon mehr Erfolge im Muskelaufbau haben als zuvor?

Die kleine Gruppe von Athleten, die ich beobachtet habe und die in kurzer Zeit eine enorme Muskelmasse aufbauen (ohne es direkt zu wollen), achtet genau darauf. Sie trainieren nur eine Hand voll Übungen, die sie nie wechseln und achten penibel auf die hohe Trainingsfrequenz von 3x Training pro Woche pro Muskelgruppe. Dadurch erzielen sie auch im Muskelaufbau nahezu übermenschliche Resultate.



3.

Der goldene Schlüssel im Muskelaufbau

Die meisten Fitness-Begeisterten machen ihren Idolen nur irgendwelche "Pumper-Übungen" nach, anstatt sich auf das Einzige zu konzentrieren, was tatsächlich neues Muskelwachstum auslöst.

Und das ist: Wirst du stärker, baust du neue Muskelmasse auf.

Wirst du nicht stärker, baust du kein Gramm an Muskelmasse auf.

Klingt unglaublich? Ist aber wahr und ich werde es dir jetzt erklären.

Stärke in den richtigen Übungen ist die einzige Messlatte für Muskelaufbau

Du schaffst es auf natürlichem Weg nur, enorm viel Muskelmasse aufzubauen, indem du stärker wirst. Denn wenn du nicht stärker wirst, dann sieht sich dein Körper nicht mehr dazu gezwungen, neue Muskelmasse aufzubauen.

Zeige mir eine Person, die Klimmzüge mit 80 Kg Zusatzgewicht oder Kniebeugen mit 200 Kg schafft und keine stark entwickelte Muskulatur hat. Im Muskelaufbau auf natürliche Art und Weise korreliert Muskelwachstum einzig und allein nur mit Stärke.

Du brauchst also jedes Training eine klug geplante Kraftsteigerung (Progression). Und dabei ist nicht gemeint, hin und wieder das Gewicht etwas zu steigern, wenn man sich danach fühlt. Es muss ein mathematisch kluges Progressions-System dahinter stecken, das bis ins Detail geplant ist.

So wichtig ist es, immer stärker und stärker zu werden. Und dabei ist von mindestens 5-10 Kg Kraftsteigerung pro Übung im Monat die Rede. Mindestens!



Hier ein Bild von mir Anfang 2019, bevor ich dieses Untergrund-Wissen angewandt habe.



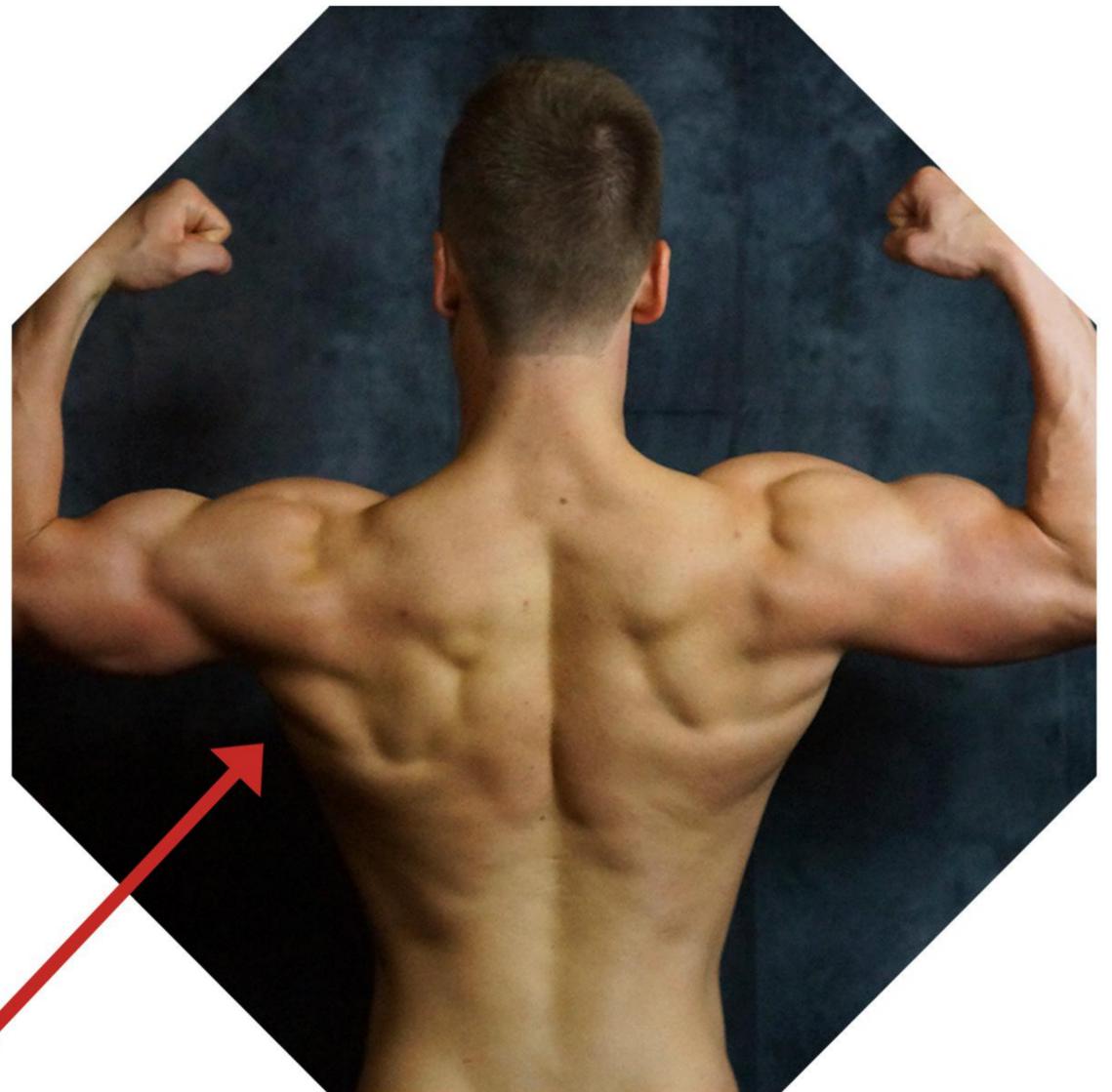
*Zufälliges Bild,
Ausschlag von Antibiotika

Schwacher Rücken

Ich habe von dieser Zeit leider kein Bild von meinem Rücken, aber du kannst dir bestimmt ausmalen, wie schwach er ausgesehen hat. Damals habe ich einen einzigen Klimmzug mit nur 10 Kg Zusatzgewicht geschafft.

Starker Rücken

4 Monate später habe ich einen einzigen Klimmzug mit sage und schreibe 70 Kg Zusatzgewicht geschafft, indem ich dieses Untergrund-Wissen angewandt habe. Eine Kraftsteigerung von ganzen 60 Kg in nur 4 Monaten, also eine Kraftsteigerung von 15 Kg im Monat!



Und dementsprechend musste sich meine Muskulatur an die ungewohnt hohe Belastung anpassen. Hier ist ein Bild 4 Monate später, Mitte 2019.

Hier noch ein Beispiel, damit du es nachvollziehen kannst. Denn das Verständnis davon ist extrem wichtig für deinen zukünftigen Muskelaufbau-Erfolg.

Rechts unten siehst du ein Bild von einem der Untergrund-Athleten, die ich vorhin erwähnt habe.

Wenn du seinen Rücken mit meinem Rücken vergleichst, dann siehst du, dass er momentan noch viel mehr Muskelmasse hat. Das liegt daran, dass er einen Klimmzug mit sage und schreibe 120 Kg Zusatzgewicht schafft!



Das exakt Gleiche gilt nicht nur für den Rücken, es gilt für alle Muskelgruppen.

Wirst du stärker, baust du unweigerlich Muskelmasse auf.

Das ist kein Hokusfokus oder reiner Zufall, das ist Mathematik und Wissenschaft!

Denn der goldene Schlüssel im Muskelaufbau ist Folgender: Je öfter du deine Muskelfasern durch ähnliche Reize stimulierst, desto mehr gewöhnen diese sich an die Trainingsreize und die Dauer der Steigerung der Muskel-Protein-Synthese verkürzt sich.

Dies besagt das Gesetz der Anpassung!

Das bedeutet jedoch keinesfalls, dass du deswegen deinen Trainingsplan oder deine Übungen alle 6-12 Wochen wechseln sollst, nur weil die Fitness-Industrie behauptet, dass das "neue Reize" bringen würde. Dies bringt dir keinen Fortschritt im Muskelaufbau.

Es bedeutet, dass du in einer Hand voll Übungen, die du nie wechselst, immer stärker und stärker werden musst, um neue Muskelmasse aufzubauen!



So stark wie Hulk zu werden ist als Natural Athlet der einzige Weg, um neue Muskelmasse aufzubauen. Denn dadurch steigert sich dauerhaft die Muskel-Protein-Synthese in deinen Muskeln und es entstehen neue Zellkerne. Dies ist ein physikalisches Gesetz.

Frage dich selbst: Wie würde dein Rücken aussehen, wenn du mit 120 Kg Zusatzgewicht Klimmzüge schaffst? Er würde muskulös aussehen, richtig? Wie würde sich dein Körper verändern, wenn du pro Übung pro Monat 5-10 Kg stärker wirst?

Die kleine Gruppe von Athleten, die ich vorhin bei der Charles Darwin Methode erwähnt habe, beachtet diesen Schritt, von Training zu Training immer stärker und stärker zu werden, religiös genau! Dies ist einer der Hauptfaktoren, weshalb sie eine solch enorme Muskelmasse haben ohne es überhaupt zu wollen und viele davon knapp 10 Kg Muskelmasse in nur einem Jahr aufbauen.

Ich werde dich nicht anlügen: Dein Muskelwachstum zu verdoppeln ist nicht einfach. Du musst gewillt dazu sein, dafür zu arbeiten. Also, bist du bereit, dein Muskelwachstum in den nächsten 90 Tagen zum EXPLODIEREN zu bringen? Dann lies die nächste Seite durch, um herauszufinden, wie der Weg des Helden dich dorthin bringen kann.

DER WEG DES (H)ELDEN

DER WEG DES (H)ELDEN

INFORMIERE DICH ÜBER UNSER SYSTEM

Du hast dich über unser System noch nicht informiert?

Dann sehe hier, was für Großartige Dinge auf dich zukommen werden...

» HIER KLICKEN UM MEHR ZU ERFAHREN