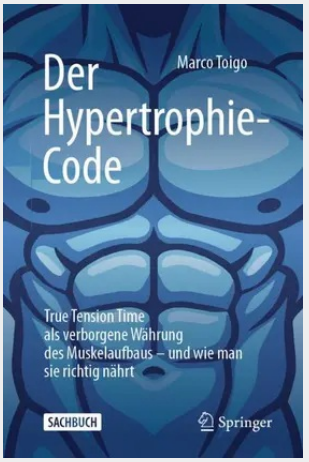
Toigo

Der Hypertrophie-Code

True Tension Time als verborgene Währung des Muskelaufbaus - und wie man sie richtig nährt



24,99 €
23,36 € (zzgl. MwSt.)

Lieferfrist: bis zu 10 Tage

Artikelnummer: 9783662738153
Medium: Buch
ISBN: 978-3-662-73815-3
Verlag: Springer
Erscheinungstermin: 03.09.2026
Sprache(n): Deutsch
Auflage: Erscheinungsjahr 2026
Produktform: Kartoniert
Gewicht: 347 g
Seiten: 219
Format (B x H): 155 x 235 mm

Wiederholungen, Sätze, Gewichte und selbst die oft zitierte „Time Under Tension“ beschreiben, was du im Gym tust. Für sich genommen sagen sie aber wenig darüber aus, wie stark deine Muskeln wachsen und wie stark du wirst. Wie sonst ließe sich erklären, dass Trainingsphilosophien, die gegensätzlicher kaum wirken könnten – von Dorian Yates’ brutalem HIT bis zu Serge Nubrets Volumenansatz –, immer wieder ähnliche Resultate hervorbringen?

Dieses Buch löst diesen Widerspruch mit einem biologisch präzisen Begriff auf: dem Rekrutierungs-Zeit-Integral bei vollständiger Rekrutierung motorischer Einheiten, das hier der Einfachheit halber als Effektive Zeit unter Spannung (True Tension Time, TTT) bezeichnet wird. Es zeigt, wie Kraft, Kraftanstiegsrate und Ermüdung bestimmen, wie viel einer Wiederholung tatsächlich zur TTT beiträgt – und warum unterschiedliche Trainingsstile auf dieselbe hypertrophierelevante Währung hinauslaufen.

Doch der Trainingsreiz allein genügt nicht vollständig. Deshalb widmet sich das Buch auch der Proteinversorgung. Es erklärt, warum Proteinempfehlungen je nach Methode und Institution so stark schwanken, warum Etikettenangaben nicht immer dem entsprechen, was dein Körper tatsächlich nutzen kann, und wie du die passende Proteinzufuhr für dein Vorhaben bestimmst.

Neben der wissenschaftlichen Erläuterung beider Faktoren bietet dieses Buch zeitgleich einen praktischen Leitfaden für die direkte Umsetzung in die Trainingspraxis. Beispielsweise werden verschiedene Rekrutierungsstrategien zur praktischen Programmgestaltung sowie Modellkombinationen und TTT-orientierte Trainingseinheiten vorgestellt. Dieses Werk ist somit ein Must-have für alle Trainingsbegeisterten, die über den Tellerrand blicken möchten und sich für effektiven Kraft- und Muskelaufbau interessieren.

Wiederholungen, Sätze, Gewichte und selbst die oft zitierte „Time Under Tension" beschreiben, was du im Gym tust. Für sich genommen sagen sie aber wenig darüber aus, wie stark deine Muskeln wachsen und wie stark du wirst. Wie sonst ließe sich erklären, dass Trainingsphilosophien, die gegensätzlicher kaum wirken könnten – von Dorian Yates’ brutalem HIT bis zu Serge Nubrets Volumenansatz –, immer wieder ähnliche Resultate hervorbringen?Dieses Buch löst diesen Widerspruch mit einem biologisch präzisen Begriff auf: dem Rekrutierungs-Zeit-Integral bei vollständiger Rekrutierung motorischer Einheiten, das hier der Einfachheit halber als Effektive Zeit unter Spannung (True Tension Time, TTT) bezeichnet wird. Es zeigt, wie Kraft, Kraftanstiegsrate und Ermüdung bestimmen, wie viel einer Wiederholung tatsächlich zur TTT beiträgt – und warum unterschiedliche Trainingsstile auf dieselbe hypertrophierelevante Währung hinauslaufen.Doch der Trainingsreiz allein genügt nicht vollständig. Deshalb widmet sich das Buch auch der Proteinversorgung. Es erklärt, warum Proteinempfehlungen je nach Methode und Institution so stark schwanken, warum Etikettenangaben nicht immer dem entsprechen, was dein Körper tatsächlich nutzen kann, und wie du die passende Proteinzufuhr für dein Vorhaben bestimmst.Neben der wissenschaftlichen Erläuterung beider Faktoren bietet dieses Buch zeitgleich einen praktischen Leitfaden für die direkte Umsetzung in die Trainingspraxis. Beispielsweise werden verschiedene Rekrutierungsstrategien zur praktischen Programmgestaltung sowie Modellkombinationen und TTT-orientierte Trainingseinheiten vorgestellt. Dieses Werk ist somit ein Must-have für alle Trainingsbegeisterten, die über den Tellerrand blicken möchten und sich für effektiven Kraft- und Muskelaufbau interessieren.

Kundenservice Verlag Dr. Otto Schmidt KG
Neumannstraße 10, 40235 Düsseldorf | kundenservice@otto-schmidt.de | 0221-93738-997 (Inland)