

# VOM LAUCH

# ZUM RAMBO

MUSKELAUFBAU  
TURBO

**TRAININGSTIPPS**

**& ALLE BASICS**

**FÜR DEINE GAINS**

# Muskelaufbau nach dem **KISS-Prinzip**

Für was steht **KISS**? Nein, nicht nur für den englischen „Kuss“.  
KISS steht für **KEEP IT SIMPLE STUPID**.

Auf gut deutsch: **Halt es einfach, verdammt!**

Ich bin dagegen, aus allem eine Wissenschaft machen zu wollen und die Dinge unnötig zu verkomplizieren. Über die Themen Fitness, Bodybuilding und Muskelaufbau wurden hunderte Bücher geschrieben, unzählige Artikel veröffentlicht und es existieren Millionen Beiträge in Foren.

Du kannst dich, wenn du die Zeit dafür hast, Jahre am Stück damit auseinandersetzen und immer wieder nach dem ultimativen Geheimnis suchen.

Du wirst immer wieder neue Dinge entdecken: Studien, die beweisen, dass der Stoff XY zu mehr Muskelwachstum führt, dass dieses eine Nahrungsmittel für eine bessere Stickstoffversorgung sorgt und du einen stärkeren Pump im Training bekommst und, und, und.

Es gibt da draußen so viele Sachen und es kommt fast täglich Neues dazu. Fakt ist: das sind nur minimale Stellschrauben, die du damit bewegst. Die geheime Formel für das superkrasse Muskelwachstum gibt es leider nicht. Willkommen in der Realität.

---

**Aaber die gute Nachricht ist: die Basics machen ÜBER 95% der Faktoren aus, die über deinen Erfolg oder Misserfolg entscheiden.** Die wichtigsten Bausteine für deinen Muskelaufbau haben sich in den letzten Jahren nur minimal geändert.

Warum willst du also so viel Zeit und Geld für die letzten 5% aufwenden? Das macht echt wenig Sinn. Es sei denn, du planst eine Karriere als Profibodybuilder. Dann kannst du dich aber wahrscheinlich auch mit anabolen Steroiden, Wachstumshormonen und einer verkürzten Lebenserwartung beschäftigen.

Für einen gutaussehenden, auf natürliche Weise geschaffenen Körper musst du diese restlichen 5% allerdings nicht zwingend beachten.

**Also tu was zu tun ist!**



Nicht mehr, aber auch nicht weniger und glaub mir, du wirst damit Erfolg haben. Halte dich an meine Tipps und dein Wunschkörper wird nicht mehr lange auf sich warten lassen. Die folgenden Tipps legen den ersten Grundstein, um dich an das ganze Thema Muskelaufbau und –erhaltung heranzuführen.

Kommen wir gleich zu den KISS-Tipps, die dich deinem Ziel ein großes Stück näher bringen.

---

Eigentlich gibt es nur **5 Grundpfeiler**, denen du Beachtung schenken musst:

## 1. EINSTELLUNG

Mit deinem Geist fängt alles an. Eins darfst du niemals vergessen: Gewonnen und verloren wird zwischen den Ohren. Bekomm' deinen Geist in den Griff und der Körper wird folgen.

Die Motivation muss von innen kommen. Es geht nicht nur darum, irgendwelche Mädels zu beeindrucken. Wenn das dein einziger Antrieb ist, wirst du scheitern, bevor deine Transformation zum Kraftwerk richtig begonnen hat. Du wirst dich so nur quälen, deine Erfolge bleiben klein und keine drei Wochen später findest du dich mit den Chips vor der Playstation wieder.

Du kannst deinen dicken Bauch und deine schwabbelnden Oberschenkel im Spiegel nicht mehr ertragen? Im Sommer hast du keinen Bock auf Freibad? Du willst endlich gesünder leben und was für dich tun?

**DAS sind die besten Motive, um mit deinem Fitnesslifestyle durchzustarten!**

**Ein Mann mag 1000 mal 1000 Männer in einer Schlacht  
besiegen, doch der größte Kämpfer ist,  
wer sich selbst besiegt.**

Buddha

