

# Neue Videos aus dem WWW

Sport Attack war wieder für seine Leser unterwegs und hat ein paar der besten Videos im Netz in die Medienbibliothek eingefügt.

## Folgende Videos sind neu

### #1 Muskelaufbau trotz Kaloriendefizit

Ist Muskelaufbau trotz Kaloriendefizit möglich? Mit ausreichenden Protein während einer Diät durchaus möglich. Warum erfahren Sie im Video.

Die Studien, auf die sich bezogen wird:

Dreyer, Hans C., et al. „Resistance exercise increases AMPK activity and reduces 4E-BP1 phosphorylation and protein synthesis in human skeletal muscle.“ *The Journal of physiology* 576.2 (2006): 613-624.

Tipton, Kevin D., et al. „Postexercise net protein synthesis in human muscle from orally administered amino acids.“ *American Journal of Physiology-Endocrinology And Metabolism* 276.4 (1999): E628-E634.

### #2 Warum jeder Sport und/oder Krafttraining machen sollte

Sie haben schon einmal versucht, Freunde vom Krafttraining im Fitnessstudio zu überzeugen? Dieses Video hilft dabei und erläutert das medizinische Potenzial hinter sportlichem Training.

### #3 Trainingsuhrzeiten

Wann trainieren Sie am liebsten? Wann ist das beste Leistungshoch fürs Training?

### #4 Muskelaufbau Live Workout mit Kurzhanteln

Ein kurzes 20 Minuten Live-Workout mit dem Ziel Muskelaufbau. Alles, was benötigt wird, sind 2 Kurzhanteln zuhause. Ideal für diejenigen, die noch keine großen Gewichte bewegen können.