

DIE 10 GRÖSSTEN FITNESS-IRRTÜMER

Teil 5

DURCH EIN REGELMÄSSIGES KRAFTTRAINING KANN ICH MEIN KÖRPERFETT IN MUSKELN UMWANDELN?

Falsch! Falscher geht's fast nicht!

Schön wär's, denn das würde ja im Umkehrschluss bedeuten, dass je dicker eine Person ist, diese dann um so optimalere Voraussetzungen zum Muskelaufbau hätte. Und das ist natürlich physiologisch gar nicht möglich und deshalb absolut falsch!

So, jetzt aber die gute Nachricht!

Jeder von uns kann durch Krafttraining seine Muskulatur aufbauen und im Gegenzug damit Körperfett verbrennen. Die Formel hierfür lautet, dass jedes Kilogramm Muskulatur im Laufe eines Jahres so viele Kalorien verbrennt, wie in 5 bis 8 Kilogramm Körperfett enthalten sind.

Und dies bedeutet für Dich wiederum auch, dass mit jedem einzelnen Gramm mehr an Muskulatur, welches Du Dir durch ein gezieltes Krafttraining antrainierst, Dein Potential zur Fettverbrennung und somit zur Gewichtsabnahme stetig steigt.

In die Praxis übertragen heißt das, dass Deine zusätzliche Muskulatur auch zusätzliche Kalorien im Alltag, beim Einkaufen, auf der Arbeit und natürlich beim Sport verbraucht, aber auch beim Fernsehen oder wenn Du schläfst. Ob Du beim Sport mehr verbrauchst als beim Schlafen entscheidest aber natürlich immer nur Du selbst. ;-)

Darüber hinaus schützt Dich Deine Muskulatur dann sogar auch noch vor dem allseits gefürchteten Jo-Jo-Effekt.

Denn: Mit einem erhöhten Kaloriengrundumsatz fällt es Dir natürlich wesentlich schwerer wieder Körperfett aufzubauen – auch, wenn Du ab und an mal etwas mehr isst. ;-)

Wer also mit dem optimalen Erfolg Körperfett dauerhaft und gesund loswerden möchte, sollte sich keinesfalls nur auf eine Kalorienreduktion einlassen. Diese würde nämlich neben einer klitzekleinen Körperfettreduktion vor allem eines bedeuten: MUSKELVERLUST!

Und in der Folge würdest Du durch die signifikante Abnahme stoffwechselaktiver Masse gleich mal die beste Grundlage für einen Jo-Jo-Effekt schaffen. Mal abgesehen davon, wäre nun auch noch „schlaff statt straff“ an der Tagesordnung!

Unser Fazit:

KRAFTTRAINING lautet also das Zauberwort für ALLE! Und zwar erst recht für die, die ihr Körperfett in Muskeln umwandeln wollen! ;-)



Pabstenweg 10
96215 Lichtenfels
09571/739112

www.sportstudio-highlight.de



Matthias Hornung
Lehrer für Fitness, Gesundheit und Sportrehabilitation



Lena Mager
Bachelor of Arts Fitnessstraining

This is **FITNESS.**