

# **Märchengeschichten aus dem Fitnessstudio**

## **Teil 3**

Auf geht es in eine neue Runde der Märchengeschichten aus dem Fitnessstudio. Man kann sich wohl durchaus Fragen, wie viele Artikel diese Artikelserie noch umfassen wird. Wir können es auch noch nicht sagen, denn die Menge an Unsinn und Halbwissen, die täglich verbreitet wird ist einfach unglaublich.

### **Direkt nach dem Training sollte man möglichst viel Essen um schnell zu regenerieren!**

An sich ist diese These schon einmal besser, als gar nichts zu essen. Nach dem Training befindet sich der Körper in einem katabolen (muskelabbauenden) Zustand. Aus diesem möchten wir natürlich möglichst heraus kommen. Dabei helfen schnell verfügbare Proteine und Kohlenhydrate. Am besten also etwas Molkeprotein mit Dextrose. Schlägt man sich den Magen einfach voll, dauert es meist zu lange, bis die Nährstoffe dort sind, wo sie gebraucht werden.

### **Muskelkater kann man weg trainierten!**

Ja und Nein. Um das zu verstehen, müssen wir erst einmal schauen, was Muskelkater eigentlich ist. Dann verstehen wir, dass ein erneutes intensives Training auf keinen Fall hilfreich ist, sondern nur die „Verletzung“ verschlimmert. Leichte Massagen können sehr gut helfen. Ein leichtes Cardio Training fördert allerdings die Durchblutung und regt den Stoffwechsel an. Das kann durchaus die Heilung beschleunigen.

### **Kein Sex in der Wettkampfphase, egal in welcher Sportart**

Keine Studie konnte bisher Nachteile von sexuellen Aktivitäten auf die Sportler feststellen. Ganz im Gegenteil, Sie sind im Normalfall ausgeglichener und motivierter. Der Testosteron Spiegel erholt sich beim Mann auch sehr schnell nach einem Orgasmus. Nun gut, auf das Schäferstündchen 10 Minuten vor dem Boxkampf sollte dann doch lieber verzichtet werden, denn die ausgeschütteten Hormone wirken für eine Zeit lang ermüdend und Tonus senken, was in der Tat die Leistungsfähigkeit herabsetzt. Allerdings nur für kurze Zeit. Vielleicht interessant: 15 Minuten Sex mit Orgasmus verbrauchen ca. 300 Kcal.

### **Wenn Sie an bestimmten Stellen abnehmen wollen müssen**

## **Sie speziell diese trainieren!**

Das ist im Prinzip das Schema der Bauch Beine Po Kurse. Fast jede Frau in einem solchen Kurs besucht diesen, um genau an diesen Stellen abzunehmen. Eins sei gesagt, es ist nicht umsonst, denn es werden recht viele Kalorien verbrannt und durch den Muskelaufbau tritt durchaus eine Straffung auf. Es ist allerdings so nicht möglich, lokal Fett ab zu bauen. Ob lokale Fettverbrennung überhaupt Möglich ist, da streiten sich die Geister noch(Stand 2012). Durch ein normales lokales Muskeltraining wird jedenfalls lokal kein Fett abgebaut

---

## **Märchengeschichten aus dem Fitnessstudio Teil 2**

Für den interessierten, gut informierten Leser, wird dieser Artikel wohl eher Entertainment, der normale Studiogänger wird hier wahrscheinlich das ein oder andere Deja-vu Erlebnis haben. Also Ring frei für Runde zwei der Märchenwelt aus dem Fitnessstudio.

### **Umso höher der Pump, desto besser wachsen die Muskeln!**

Der Pump. Für viele ein Indiz für hartes Training. Nicht umsonst werben viele Hersteller mit dem unglaublichen Pump, den Ihre Supplemente erzeugen. Der Pump ist aber nichts anderes als eine stark erhöhte Durchblutung des Muskels. Einerseits ist das positiv, da er so besser mit mehr Nährstoffen versorgt wird. Allerdings ist dies kein Zeichen für einen gut gesetzten Wachstumsreiz. Denn das Wachstum beginnt erst, wenn das Training beendet ist und der Pump längst verschwunden ist. Würde der Pump für maximales Muskelwachstum sorgen, würden wir mit einem extensiven Kraftausdauertraining die größten Erfolge erzielen. Denn hier benötigt der Muskel kurzfristig sehr viele Nährstoffe, die er auch bekommt. der Pump ist am größten.

### **Joggen oder das Laufband ist ungesund für die Gelenke!**

Jain... Sind Sie stark übergewichtig oder haben Gelenkfehlstellungen mag das zutreffen. Für den Normalbürger ist Joggen sogar förderlicher als als z.B. der Crosstrainer. Zum einen wird die Ausdauer intensiver trainiert und mehr Kalorien verbrannt, zum anderen wird durch die Belastung die Viskosität der Gelenkschmiere erhöht, die Knorpel besser versorgt und die Knochendichte erhöht. Das alles schützt vor Verschleiß im Alltag.

### **Erst nach ca 30 Minuten Cardiotraining setzt die**

## **Fettverbrennung ein!**

Das ist schlichtweg falsch und eigentlich auch egal. Fett wird von der ersten Sekunde an verbraucht. Sobald die Kohlenhydratspeicher verbraucht sind erhöht sich jedoch der Anteil. Das ist tatsächlich nach etwa 30 Minuten der Fall. Für einen Fettabbau(ungleich Fettverbrennung) ist das jedoch vollkommen egal. Hier entscheidet nur die gesamte Energiebilanz.

## **Nach dem Training zwei Stunden auf Essen verzichten, wenn man abnehmen möchte!**

Es stimmt zwar, dass mindesten 2 Stunden nach einem intensiven Workout die Fettverbrennung erhöht ist, wie oben erwähnt ist das jedoch vollkommen egal, da nur die Gesamtzahl der Kalorien entscheidend ist.

---

# **Märchengeschichten aus dem Fitnessstudio Teil 1**

In wohl keiner anderen Umgebung werden heutzutage so viele Märchen gesponnen, wie im Fitnessstudio. Vor dem altbekannten Seemannsgarn müssen sich die neusten Stories aus dem Studio oft nicht verstecken. Einen Teil davon möchte ich hier in diesem Artikel auflösen.

## **1: Durch Krafttraining verkürzen Muskeln und man wird unbeweglich**

Krafttraining über große Bewegungsamplituden fördert sogar unsere Beweglichkeit. Trainieren wir falsch, indem wir unseren Möglichen Bewegungsradius nicht voll ausnutzen, gewöhnen sich lediglich unsere Muskelspindeln an diesen Bewegungsradius und wir werden unbeweglich durch zu geringe Dehnfähigkeit, jedoch nicht durch Verkürzung der Muskeln, denn die Länge der Muskeln kann sich nicht „einfach so“ verändern. Weiteres dazu siehe „Dehnen und Stretching“.

## **2: Mit vielen Wiederholungen definiert man die Muskeln**

Das, was man unter Muskeldefinition versteht ist lediglich ein geringer Körperfettanteil. Den kriegen wir nur durch ein Kaloriendefizit. Mit vielen Wiederholungen trainieren wir lediglich unsere Kraftausdauer und unseren Laktatstoffwechsel. Wenn Sie Ihre Muskeln definieren wollen, geht das am besten in der Küche durch eine angepasste Ernährung. Ein intensives Krafttraining im Hypertrophiebereich ihren Grundumsatz zu erhöhen.

### **3: Frauen sollten mit weniger Gewicht und mehr Wiederholungen trainieren!**

Das ist natürlich Blödsinn, und kommt wahrscheinlich daher, dass viele Frauen sich vor zu viel Muskelmasse fürchten. Das ist aber genetisch nicht möglich. Weiteres dazu hier.

### **4: Wer abnehmen will, muss ein langes Ausdauertraining absolvieren!**

Ausdauertraining kann natürlich unterstützend wirken. Ein extensives Ausdauertraining kann allerdings die Intensität ihres Krafttrainings und somit Ihre Erfolge beim Abnehmen schmälern. Hören Sie, nachdem Sie Ihr Zielgewicht erreicht haben, mit dem extensiven Ausdauertraining auf oder reduzieren Sie es, könnte Ihre Kalorienbilanz unter Umständen wieder positiv werden. Der Jojo-Effekt lässt grüßen.

### **5 Mit viel Bauchtraining zum Sixpack**

Ein Sixpack hat eigentlich jeder von uns. Genau genommen hat jeder von uns sogar bereits ein Eightpack. Es versteckt sich bei den meisten nur unter einer mehr oder weniger dicken Fettschicht. Genau so wie bereits in Punkt 2 erwähnt definieren Sie Ihre Muskeln am einfachsten in der Küche. Einzig ein Kaloriendefizit wird die Fettschicht über Ihrem Six- bzw. Eightpack verringern. Ein entsprechendes Bauchmuskeltraining hilft letzten Endes dazu es weiter optisch hervorzuheben und zu formen.