

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 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.