

# **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