

# 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.