

Ausdauertraining oder Krafttraining um Körperfettmasse zu verlieren??? **Fettverbrennung ist nicht gleich Fettabbau!!!**

Nicht Ausdauertraining ist das Mittel zur Traumfigur, sondern regelmäßiges Krafttraining.

Damit ist auch der Fettverbrennungspuls Geschichte!!!

Bei einem Ausdauertraining im Pulsbereich der Fettverbrennung werden weniger Kohlenhydrate als Fett verbraucht. Sobald das Training zu Ende ist, bezieht der Körper zur Energiegewinnung wieder Kohlenhydrate heran und die Energie wird nicht mehr aus der Fettverbrennung herangezogen.

Wird 1 Stunde im Fettverbrennungspuls trainiert, verbraucht Euer Körper weniger Kalorien als 1 Stunde Krafttraining.

Warum ist das so?

Während des Ausdauersports wird die Fettverbrennung angeregt, aber kein eigentliches Körperfett abgebaut. Diese Erkenntnis sollte nicht so gesehen werden, dass nach einer Trainingseinheit auch die Körperfettmasse verringert ist.

Fazit: Die Fettverbrennung findet beim Ausdauersport nur während der Trainingseinheit statt.

Beim Krafttraining werden hauptsächlich Kohlenhydrate zur Energiegewinnung herangezogen. Die Fettverbrennung findet auch statt, aber reduziert. Durch mein gezieltes Krafttraining baut Ihr leicht Muskelmasse auf, was dazu führt, dass Euer Energiebedarf komplett steigt, da Muskelmasse mehr Energie benötigt als Fettmasse.

Die aufgebauten Muskeln benötigen über den ganzen Tag mehr Energie, auch während der Ruhephasen, und nicht nur während der Trainingseinheit. Dies führt deutlich zu einem

stetig höheren Energieumsatz und damit zum Abbau der Körperfettmasse.

Also wird durch Krafttraining der Ruhestoffwechsel verbessert, wodurch sich die Körperfettmasse verringert.

Einem wichtigen Vorteil bietet auch der Nachbrenneffekt nach einem Krafttraining. Dieser steht für den nach dem Training einsetzenden Prozess der Selbstregulation des Körpers. Der Stoffwechsel wird Stunden nach dem Krafttraining weit oben gehalten und verbrennt richtig viele Kalorien, obwohl die Trainingseinheit längst beendet ist.

Fazit: Die Fettverbrennung läuft beim Krafttraining und Stunden danach auf Hochtouren. Eine komplett erhöhte Fettverbrennung durch leichten Muskelaufbau ist garantiert.

Da Kohlenhydrate auch in Fett umgewandelt werden können, ist nur die Gesamtbilanz entscheidend. Aufgenommene Energie (Nahrung) verschwindet nicht, sondern wird verbraucht oder in unsere Fettzellen eingespeichert.

Es geht hier nicht um die Gewichtsreduktion, sondern um die Reduktion des Körperfettanteils.

Wer möchte schon gerne an Gewicht verlieren und dadurch wertvolle Muskelmasse opfern, wobei der Körperfettanteil bleibt.

Die Energiebilanz ist entscheidend. Klar ist, führen wir uns mehr Energie (Nahrung) zu als wir verbrauchen, wird die überschüssige Nahrung in unsere Fettzellen eingelagert.

Nehmen wir weniger Energie (Nahrung) zu uns als wir verbrauchen, wird die benötigte Energie aus den Fettzellen herangezogen.

**Eins bleibt noch zu sagen:
Sport sollte Spaß machen, denn nur dann werdet Ihr
Euch regelmäßig betätigen und das ist es, was
langfristig zählt.**