Gewichtstraining ist viel besser zur Fettverbrennung als Ausdauertraining

Geschrieben von: Carlos Barbon
Sonntag, den 16. Juni 2013 um 19:49 Uhr -

Gewichtstraining ist viel besser zur Fettverbrennung als Ausdauertraining

Beide Trainingsformen haben Ihre Vorteile und beide begünstigen die Fettverbrennung – doch zusätzlich begünstigt das Training mit Gewichten den Muskelaufbau, welches wiederum die Stoffwechselrate heraufsetzt. Jedes Gramm mehr an Muskelmasse verbrennt ununterbrochen Kalorien - selbst in der Ruhephase.