

Muskeln verbrennen Fett!!

Geschrieben von: Carlos Barbon

Sonntag, den 16. Juni 2013 um 19:52 Uhr -



Muskeln verbrennen Fett!!

Doch, wie gesagt im Vergleich zum Gewichtstraining baut Ausdauertraining keine Muskelmasse auf, welches unabdingbar für eine Fettverbrennung auf lange Sicht ist.

Kardiotraining ist sehr gut für die Gesundheit und für die Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems, welches wiederum eine lebensverlängernde Wirkung hat, da ein fittes Herz effektiver und leichter arbeitet. Auch hat es die Fähigkeit den Fettstoffwechsel anzuregen.