Muskeln machen sexy - habe daher keine Angst vor Hanteltraining

Geschrieben von: Carlos Barbon
Sonntag, den 16. Juni 2013 um 19:54 Uhr -

Muskeln machen sexy - habe daher keine Angst vor Hanteltraining

Zur Beruhigung all derer die sich nicht zu Muskelprotzen entwickeln wollen, oder als Frau plötzlich mit zu breiten Schultern auffallen möchten: Muskeln wachsen nicht sofort und schon gar nicht unkontrolliert von einem bisschen Training. Ein jeder kann an Gewichten trainieren und deren Vorteile genießen. Schließlich stehen jedem einige Kilos mehr an Muskelmasse gut – auch besteht ein knackiger Hintern aus einem schönen runden Muskel. Bei normalem Training läuft man niemals Gefahr zu viel zu haben – also keine Angst vor Kniebeugen oder Bankdrücken – nutze die körperformende und Fett verbrennende Wirkung dieser Übungen.

Und zu guter Letzt sind es vor allem die Muskeln die unserem Körper die athletische und sexy Form geben.