

# Achtung vor Übertraining!

Geschrieben von: Carlos Barbon

Sonntag, den 16. Juni 2013 um 08:32 Uhr -

---



Achtung vor Übertraining!

Trainiere maximal 3x/Woche Cardio und 2x an Gewichten.

Gerade Anfänger wollen zu viel in zu kurzer Zeit erreichen und trainieren oftmals zu viel. Denn dieses überfordert den Körper und ist sogar kontraproduktiv, da der Stoffwechsel negativ beeinflusst wird, und dieses dazu führt, dass der Körper geschwächt wird, er seine eigene Muskelmasse angreift, abbaut und verstärkt überschüssige Kalorien in Fettzellen einlagert. Daher sollte man sanft einsteigen, Trainingsdauer langsam verlängern und niemals überfordern. Man sollte sich dabei am persönlichen Wohlbefinden und Pulsverhalten orientieren.

Generell verträgt der Körper dreimal pro Woche 30-60 Minuten Cardio- und zweimal Muskeltraining.