

„Nur sehr leichte Gewichte helfen mir schlank zu bleiben und nicht allzu große Muske

Geschrieben von: Carlos Barbon

Montag, den 17. Juni 2013 um 16:27 Uhr -

---



„Nur sehr leichte Gewichte helfen mir schlank zu bleiben und nicht allzu große Muskel aufzubauen“

Trainingseinheiten mit viel zu leichten Gewichten bringen rein gar nichts. Und keine Angst: Muskeln wachsen niemals explosionsartig – und schließlich sind es die Muskeln, die uns zu einem sexy und athletischen Körper verhelfen, während sie gleichzeitig die Fettverbrennung ankurbeln