

„Nur sehr leichtes Kardiotraining verbrennt Fett“

Geschrieben von: Carlos Barbon

Montag, den 17. Juni 2013 um 16:29 Uhr -



„Nur sehr leichtes Kardiotraining verbrennt Fett“

Viele gehen davon aus, dass man sich niemals zu sehr beim Kardiotraining anstrengen sollte, da man ansonsten kein Fett verbrennt. Dieses Missverständnis können wir nicht oft genug klarstellen, da viele aufgrund dieses Mythos viel zu leicht trainieren, womöglich noch genüsslich die Zeitung lesen können während sie auf dem Fahrradergometer sitzen. Diese Fehlinformation beruht auf der Tatsache, dass der Körper bei einem leichten Training den größten Anteil der verbrannten Kalorien aus den Fettzellen entnimmt. Umso mehr man nun die Trainingsintensität steigert, umso mehr verringert sich der Kalorienanteil der aus Fettzellen stammt, zu Gunsten anderer Energiequellen. Unterm Strich jedoch verbrennt man bei steigender Intensität insgesamt viel mehr Kalorien und damit auch mehr Fett, während viel zu leichtes Training kaum etwas bringt.