

„Du musst erst abnehmen bevor Du mit dem Krafttraining beginnst“

Geschrieben von: Carlos Barbon

Montag, den 17. Juni 2013 um 16:39 Uhr - Aktualisiert Montag, den 17. Juni 2013 um 16:41 Uhr



„Du musst erst abnehmen bevor Du mit dem Krafttraining beginnst“

Gerade Krafttraining ist ein sehr wichtiges Instrument im Kampf gegen Übergewicht, da es die Fettverbrennung maximiert indem es die Stoffwechselrate heraufsetzt, da jedes Gramm mehr an Muskelmasse mehr Kalorien verbrennt - auch in der Ruhephase.