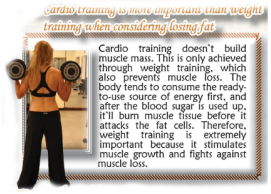
Geschrieben von: Carlos Barbon
Montag, den 17. Juni 2013 um 16:43 Uhr -



„Kardiotraining ist wichtiger als Krafttraining wenn es ums Fett verbrennen geht“

Es gibt zwei Aspekte die dagegen sprechen: Zum einen baut Kardiotraining keine Muskelmasse auf, und zum anderen hilft nur Krafttraining in der Vorbeugung gegen möglichen Muskelabbau beim Versuch abzunehmen. Der Körper neigt meist dazu die am leichtesten zur Verfügung stehende Energiequelle anzugreifen und das ist leider erst der Blutzucker gefolgt von der eigenen Muskelmasse. Krafttraining stimuliert weiteren Muskelaufbau und führt zur Verbesserung und Erhöhung der Stoffwechselumsätze.