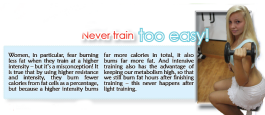


Trainiere nie zu locker!

Geschrieben von: Carlos Barbon

Samstag, den 15. Juni 2013 um 19:19 Uhr -



Besonders Frauen fürchten bei höherer Intensität zu wenig Fett zu verbrennen – ein Irrglaube! Es trifft zwar zu, dass bei zunehmender Belastung der Anteil des Körperfetts beim Kalorienverbrauch prozentual geringer ist – dafür verbrennt intensiveres Training insgesamt mehr Kalorien und damit auch mehr Fett, es hat zusätzlich den Vorteil, dass weit über das Training hinaus die Stoffwechselrate hoch bleibt, und man auch noch Stunden nach dem Training in der fettverbrennenden Phase ist – dies ist bei zu leichtem Training nicht der Fall..