Viel zu leichtes Training bringt nichts!

Geschrieben von: Carlos Barbon
Sonntag, den 16. Juni 2013 um 19:45 Uhr -

Viel zu leichtes Training bringt nichts!

Viel zu leichtes und lockeres Training ist Zeitverschwendung.

Zu lockeres Training hat seinen Grund jedoch auch in simpler Psychologie. Besonders Frauen fürchten, bei höherer Intensität zu wenig Fett zu verbrennen. Ein Irrglaube, da mit zunehmender Belastung zwar der Anteil des Körperfetts am Kalorienverbrauch sinkt, dafür aber verbrennt intensives Training insgesamt mehr Kalorien – und damit auch mehr Fett.