

Es gibt keine gezielte Fettverbrennung!

Geschrieben von: Carlos Barbon

Sonntag, den 16. Juni 2013 um 08:28 Uhr -



Es gibt keine gezielte Fettverbrennung!

Das gezielte Krafttraining bestimmter Problemzonen führt nicht, wie allgemein angenommen, zur Fettreduzierung in genau diesem Bereich. Fettabbau betrifft immer allgemein das Unterhautfettgewebe. Zuerst werden (genetisch festgelegt) diejenigen Fettpolster abgebaut, die der Körper am wenigsten benötigt (bei Frauen meist am Oberkörper). Um also am Bauch abzunehmen, muss man generell Fett verbrennen. Daher haben die weit verbreiteten Hüftübungen so gut wie keine Wirkung auf die Hüfte, da sie durch die äußerst geringe Muskelaktivität kaum einen Einfluss auf die Fettverbrennung haben.