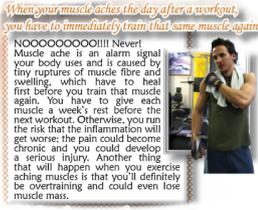


Wenn man am Tag nach dem Training Muskelkater verspürt, muss man den gleichen Muskel

Geschrieben von: Carlos Barbon

Montag, den 17. Juni 2013 um 16:32 Uhr -

---



Wenn man am Tag nach dem Training Muskelkater verspürt, muss man den gleichen Muskel sofort noch mal trainieren!“

NEEEEIN, auf gar keinen Fall! – Muskelkater ist ein Warnsignal des Körpers und beruht auf mikroskopisch kleine Muskelfaserrisse und Entzündungen die erst abheilen müssen – gebe jeden Muskel immer 1 Woche Pause bevor Du ihn wieder trainierst. Ansonsten provozierst Du nur größere Entzündungen und chronische Schmerzen bis hin zu Verletzungen. Obendrein betreibst Du damit ein Übertraining, welches zu Muskelabbau und zusätzlicher Fetteinlagerung führt.