

## No Pain, No Gain

Geschrieben von: Carlos Barbon

Sonntag, den 16. Juni 2013 um 10:35 Uhr - Aktualisiert Sonntag, den 16. Juni 2013 um 10:37 Uhr

---



### No Pain, No Gain

Man muss sich nicht von Training zu Training quälen und über die Schmerzgrenze hinaus trainieren. Oftmals ist ein leichtes aber gutes und intensives Training besser als ein extrem hartes und langes welches den Körper großem Stress aussetzt. Stresshormone begünstigen Fetteinlagerung und Muskelabbau.