

# Populäre Irrtümer im Fitnessstudio

## Thema: Hanteltraining/Gewichtsabnahme

*knackig*  
STATT KLAPPRIG



Je häufiger  
**Ausdauertraining**  
durchgeführt wird,  
desto mehr **Fett**  
wird abgebaut!

Folgende Situation erlebt man noch viel zu häufig im Fitnessstudio: Besonders Frauen trainieren nur an Ausdauergeräten. Sie haben Angst, durch Hanteltraining Muskeln aufzubauen. Wer jedoch zu viel und zu hart an Ausdauergeräten trainiert, der reduziert nicht nur das Körperfett, sondern auch straffende Muskulatur. Dem Körper bleibt nichts anderes übrig, als das körpereigene Eiweiß – sprich: die Muskulatur – zu verbrennen. Das Ergebnis: Der Grundumsatz sinkt. Denn **nur Muskeln verbrennen Fett**. Ein Kilogramm Muskulatur verbrennt zusätzlich bis zu 100 kcal pro Tag.



Wer abnehmen  
will, muss mit hohen  
**Wiederholungszahlen**  
und **leichten**  
**Gewichten**  
trainieren.

Viele Wiederholungen bringen keine Muskelstraffung. **Nur durch richtig dosiertes Training** reagiert der Muskel. Wer **intensiv genug trainiert**, schafft die Voraussetzung zur Gewebestraffung. Wer schlank sein und eine straffe Haut haben möchte, benötigt eine trainierte Muskulatur. Muskeln sind das Make-up des Körpers. Muskeln sind sexy! Sie bilden die Kontur des Körpers und straffen die Haut. **Muskulatur macht Figur!**



**Hanteltraining**  
macht  
**Frauen**  
zu muskulös.

Dieser Mythos geistert noch immer durch viele Köpfe. Frauen produzieren im Vergleich zu Männern nur etwa ein Drittel des männlichen Geschlechtshormons Testosteron. Es hilft, Muskelpakete aufzubauen. Nur wenige Frauen sind aufgrund ihrer Genetik dazu in der Lage, Muskeln wie ein Mann aufzubauen. Also: Keine Angst vor den Hanteln! Kombiniert mit eiweißreicher Ernährung gibt es nichts besseres für einen knackigen Body. **Hanteltraining ist Straffungstraining!**



**Fett**  
verwandelt sich in  
**Muskulatur.**

Das ist **leider nicht** möglich. Sie können nur Fett abbauen (verbrennen) und Muskulatur durch Hanteltraining aufbauen. Hier der Erfolgstipp aus der Praxis: Schnell **viel Fett durch Intervalltraining** auf dem Stepper, Rudergerät, Laufband oder Ergometer **verbrennen. Muskulatur durch Hanteltraining straffen**. Empfehlung: Maximal 10 Wiederholungen pro Satz durchführen.

**LESERINNEN WISSEN:**  
**SO GEHT'S!**  
**GLEICH HEUTE**  
**BESTELLEN!**

EUR 7,95  
zzgl. Versand

ODER IM STUDIO DANACH FRAGEN.

**Abonnentinnen wissen mehr: Bestellen Sie noch heute unseren kostenlosen wöchentlichen OnlineNewsletter!**

[www.gfe-ev.de](http://www.gfe-ev.de)

Gesellschaft für Ernährungsforschung (GFE) e.V. –  
Bundesverband für Sportlernahrung und Nahrungsergänzungsmittel