

Fitnesslügen Teil 2

„Sport ist Mord“, wohl das meist erwähnte Zitat Winston Churchills, ist sicherlich die bekannteste Fitnesslüge aller Zeiten. Dass Churchill diese Aussage auf die Jagd und die getöteten Tiere bezog ist aber eher wenigen bekannt. Er selbst war ambitionierter Sportler. Hier nun Teil 2 der Fitness-Lügen und Sport-Irrtümer.

Wer schwitzt, besitzt keine Kondition.

"Wie viel man schwitzt, hängt von der Intensität des Trainings ab". Es liegt an den Genen, wie schnell und viel wir transpirieren. Ein Zeichen von mangelnder Kondition ist dies also nicht. Die Schweißproduktion hängt von unterschiedlichen Bedingungen wie der Anzahl der Schweißdrüsen, dem Klima oder dem Körpergewicht ab. "Wer schwerer ist, kommt generell schneller ins Schwitzen".

Gymnastik oder Krafttraining lässt Fett an Problemzonen schmelzen.

Fett wird hauptsächlich mit Ausdauertraining und gesunder Ernährung abgebaut. Durch Krafttraining werden aber Muskeln aufgebaut, welche die Figur insgesamt verbessern und den Kalorienverbrauch steigern.

Sport muss auch wehtun!

Falsch! Wenn es wehtut, sendet der Körper das Signal zum Aufhören. Wer weiter trainiert riskiert Überbelastungen und chronische Verletzungen.

Fett verbrennen an Bauch, Bein, Po?

So genanntes „Spot Reducing“ an körperlichen Problemzonen ist unmöglich! Der Körper kann nicht differenzieren, wo er beim Training das Fett abnimmt. Die Abfolge, in der Fettdepots abgebaut werden, ist individuell festgelegt. Allerdings lässt sich gezielt Muskulatur aufbauen.

Mag. Heinz Bédé-Kraut, www.bede-kraut.at, +43 (0) 676 / 40 98 393