

NEWSLETTER

WARUM SIND MUSKELN SO WICHTIG

Der erste Monat nach der Eröffnung ist nun schon wieder vorbei und es haben sich deutlich mehr „sportwillige“ angemeldet, als vermutet. An der Stelle - vielen Dank für Euer Vertrauen.

Jeder von Euch, der jetzt schon einen Trainingsplan in der Hand hat und fleißig an „seinen Baustellen“ arbeitet, kennt unseren vorherigen, wirklich ausgiebigen Check. Wir testen Eure Ausdauer, die Muskelleistung, die Muskelverteilung contra Körperfett, die Beweglichkeit, etc.

Gerade der Muskelfunktionstest gibt uns Aufschluss über Euren derzeitigen Muskelstatus. Dennoch ist der ein oder andere enttäuscht, wenn nicht eine einzige Bauchübung auf dem Trainingsplan erscheint und derjenige unbedingt das überschüssige Fett am Bauch los werden möchte. Warum das so ist, möchte ich Euch erklären.

Warum sind Muskeln so wichtig?

- Muskeln verbrennen viel Bauchfett
- Muskeln sind das beste Anti-Aging-Mittel
- Muskeln halten dich gesund und fit bis ins hohe Alter
- Muskeln schützen und stützen den Körper

Mit fortschreitendem Alter baut der Mensch Muskeln ab. Dieser Prozess beginnt bei der Frau ab ca. 20 Jahren und beim Mann ab ca. 25 Jahren.

Die Folgen sind:

- Zunahme von Bauchfett
- Dadurch erhöhtes Diabetes und Herzinfarkt-Risiko
- Orthopädische Beschwerden (Rücken, Knie etc.)

Muskeln „fressen“ viel Energie, also Kalorien. Das ist auch der Grund, warum man für eine gute Fettverbrennung Muskeln benötigt. Und dabei ist es streng genommen völlig egal, ob Ihr Muskeln in den Beinen oder in der Brust aufbaut. Der Körper entscheidet ganz allein, welche der eingelagerten Fettpölsterchen er als erstes entbehren möchte. Das können wir ihm leider nicht befehlen. Es gilt also gezielt die Muskelmasse im gesamten Körper zu erhöhen, um letztlich auch das Fett am Bauch los zu werden. Und wenn der Muskeltest sagt, Eure Bauchmuskulatur ist eigentlich ganz leistungsfähig, der Rest Eurer Muskulatur ist aber eher verkümmert, dann heisst es, erst einmal da ansetzen, wo es dringend gebraucht wird, um eine Balance der Muskelleistung wieder herzustellen. **Je mehr Muskeln, desto mehr Fett wird verbrannt! Und je mehr Muskeln, desto mehr Bauchfett werdet ihr los.**

WIRKLICH FIT WERDEN WIR ERST DURCH STARKE MUSKELN. UND DIESE BEKOMMEN WIR NICHT DURCH HUNDERTE VON SIT-UPS ODER KILOMETERLANGE LÄUFE. DIESE BEKOMMEN WIR NUR DURCH GEZIELTES MUSKELAUFBAUTRAINING. DABEI KOMMT ES DARAUF AN, DIE GROSSEN MUSKELKETTEN ZUERST ANZUSPRECHEN ODER ABER DIE BEREITS GESCHWÄCHTEN MUSKELN WIEDER IN BALANCE ZU BRINGEN.

Ebenso wichtig ist es dem Körper ausreichend Zeit zur Erholung zu gönnen, nur so kann der Muskel wachsen.

Wie bauen wir Muskeln auf ?

Muskelaufbau ist eine Schutzreaktion des Körpers. Wenn man beispielsweise zum ersten Mal Gewichte hebt, dann ist das ein neuer Reiz für den Körper - der Körper erschrickt quasi. Zum Schutz vor ähnlichen Reizen und um diese beim nächsten Mal besser ertragen zu können, bauen wir Muskeln auf.

Es ist nicht wichtig, wie hart oder oft du trainierst! Wichtig ist nur, dass du überhaupt trainierst und regelmäßig.

Zusammengefasst heisst einen straffen Bauch zu bekommen also - kontinuierliches Muskeltraining, ganzheitlich und mit regelmäßigen Pausen zwischen den Trainingstagen, sowie eine gezielte Ernährung. Dazu gibt es in Kürze Tipps.
