

Gewichtsreduktion mit Krafttraining

02.11.2010, 08:13 | Sport

Pressemitteilung von: *Professionell Fintess - Horst Kellner*



Professionell Fitness - Michael Amersbach

Krafttraining – ein Muss, gerade während einer Diät!!

Bei den meisten Diäten sind gerade die ersten Kilos „falsche“ Kilos! Trotzdem freut man sich...macht man sich jedoch erst einmal auf die Suche, woher diese Kilos kommen, so wird so mancher überrascht sein. Denn von Fett ist in den ersten scheinbar verlorenen Kilos kaum eine Spur!

Reduiert man die tägliche Kalorienzufuhr um abzunehmen, so nehmen die meisten Menschen auch weniger Kohlenhydrate und Eiweis zu sich. Folge: Die in Form von Glykogen gespeicherten Kohlehydrate in Muskulatur und Leber werden „abgebaut“ bzw. aufgebraucht. Wenn man nun bedenkt, dass man in Muskulatur und Leber insgesamt ca. 400 – 600 Gramm Glykogen speichern kann und an jedem Gramm Kohlenhydrate 4 Gramm Wasser gebunden sind, dann ist es kein Wunder dass man gerade in den ersten Tagen einer Diät diese ca. 500 Gramm Glykogen plus das daran gebundene Wasser (ca. 2000 kg) verliert. Also sind die ersten 2,5 – 3 Kg sehr schnell abgespeckt. Von Fettverlust ist hier jedoch noch nicht die Rede. Da Kohlenhydrate und Eiweise wesentlich leichter zur Energiegewinnung als Fett bereitgestellt werden können, bleiben die Fette erst einmal da wo sie sind und der Körper beginnt bei ausbleibendem Krafttraining und unzureichender Eiweiszufuhr die Eiweise aus der Muskulatur abzubauen. Folge: Verlust an Muskelmasse. Fett kann aber ausschließlich in der Muskelzelle verbrannt werden. Somit ist man aber gerade bei einer Diät auf eine große Muskelmasse angewiesen.

Trainiert man seine Muskulatur nicht durch gezieltes Krafttraining und ist die tägliche Eiweiszufuhr dauerhaft zu gering -Y schwindet die zur Fettverbrennung notwendige Muskelmasse. Man schießt sich also ein Eigentor!

Durch gezieltes Krafttraining verhindert man den Abbauprozess von Muskulatur und fördert die Fettverbrennung!

Am Besten lassen Sie sich von einem Personaltrainer in Ihrer Nähe

(Personaltraining in Frankfurt und vielen anderen Städten) über ein für Sie passendes Krafttraining und einen individuell abgestimmten Ernährungsplan erstellen.

Unter www.ptfit.de können Sie sich über Ihre Bedürfnisse und Personal Trainer in Ihrer Nähe kostenlos Informieren.

Mit freundlichen Grüßen

Ihr Professionell Fitness - Team

Portrait

Professionell Fitness hat seinen Sitz in Igersheim und bietet Personal Training mit den Schwerpunkten Ausdauer- und Krafttraining, Gewichtsreduktion und Gesundheitstraining an. Die Dienstleistungen erstrecken sich über Fitnessstraining in Gruppen wie z.B. Firmenfitness, Marathonvorbereitung in Gruppen über ganz individuelle Trainingskonzepte für einzelne Personen. Egal ob Gewichtsreduktion, Steigerung sportlicher Leistungsfähigkeit oder aber einfach Optimierung der eigenen Ernährung oder Ausgleich im Alltag,...Professionell Fitness bietet in jeder der genannten Genres eine entsprechende Lösung an. Weiterhin bietet Professionell Fitness eine Plattform über Personaltrainer sowie deren Vermittlung in der gesamten Bundesrepublik. Online gibt es kostenlose Trainingspläne, Fitnessübungen und Ratgeber zu einer gesunden Sporternährung. Das Forum des Unternehmens bietet eine breitbasige Austauschplattform rund um die Themen Gesundheit, Sport, Ernährung, Fitnessgeräte, Trainingspläne, etc.

News-ID: 481449 • Views: 1604 (Stand: 27.04.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/481449/Gewichtsreduktion-mit-Krafttraining.html>