Fitnessmythen unter die Lupe

25.01.2013, 11:02 | Sport

Pressemitteilung von: *My-Sportnahrung.de*

Als Anfänger in Sachen Sport versucht man, sich im Dickicht von Informationen zurechtzufinden. Auf Blogs und Foren gibt es jede Menge Informationen, die mehr oder weniger wahr sind. Angebliche „Fachstudien" berichten von Dingen, die man im Fitnesssaal beachten muss. Es gibt viele Mythen über Fitness, die oftmals als wahr verkauft werden. Tobias Fendt, Betreiber des Sportnahrungsportals www.my-sportnahrung.de, hat einige davon unter die Lupe genommen. Es handelt sich um Mythen, die man lieber ignorieren sollte, rät Fendt.

1.Die Kohlenhydrate sind Feinde, man muss komplett darauf verzichten.
Die Aussage ist grundsätzlich falsch, denn Kohlenhydrate sind die Hauptenergiequelle des Körpers, vor allem bei sehr aktiven Menschen. „Wenn man auf Kohlenhydrate verzichtet, läuft man Gefahr, schnell müde zu werden und an Ausdauer zu verlieren. Es ist empfehlenswert, nicht komplett auf Kohlenhydrate zu verzichten, sondern diese kontrolliert zu verzehren. Am liebsten morgens oder sofort nach dem Training", rät Tobias Fendt.

2.Das Training am Morgen ist sehr effizient, nur dieses zählt.
Auch darüber könnte man lange streiten. Einige Forscher behaupten, dass die ideale Zeit für das Training zwischen 16 und 18 Uhr ist, weil dann die Körpertemperatur am höchsten ist und das Training sehr produktiv sein wird. Es ist aber nicht bei allen Menschen so. Viele Sportler sind nicht motiviert genug, um morgens aufzustehen und zu trainieren. „Das beste Training ist dann, wenn man sich dabei wohl fühlt", empfiehlt Tobias Fendt.

3. Wasser während des Trainings ist ungeeignet, Sport- und Energiegetränke müssen getrunken werden.
Vielleicht das unpassendste Mythos von allen, denn Wasser ist lebenswichtig. Mindestens zwei Liter Wasser pro Tag müssen getrunken werden. „Sport- und Energiegetränke sind auch gut, aber nur dann, wenn man wirklich darauf angewiesen ist und ohne zu übertreiben", sagt Fitnessexperte Fendt. Auch Sportnahrung können Sportler zu sich nehmen, solange sie auf eine gehobene Qualität achten.

4. Je mehr Proteine man verzehrt, desto schneller werden Muskeln aufgebaut.
Auch das ist ein ignorierbarer Mythos. Es ist wahr, dass Proteine für Kraftsportler wichtig sind und zum Muskelaufbau beitragen. Wenn man aber zu viel davon verzehrt, können sich diese leicht als Fett absetzen. Man sollte viele Proteine verzehren, wenn man auch sportlich sehr aktiv ist.

5. Während des gesamten Trainings im Studio muss ein Gürtel getragen werden.
Wenn man den Gürtel während des gesamten Trainings trägt, so werden die Bauchmuskeln und die unteren Rückemuskeln immer weniger beansprucht und somit auch immer schwächer. „Der Gürtel muss bei Kniebeugen, Gewichtheben über dem Kopf u.a. Übungen getragen werden, jedoch nur dann, wenn er wirklich benötigt wird", weiß Tobias Fendt.

6. Wenn man Muskelkater bekommt, dann ist es klar, dass Muskel aufgebaut wurden.
Keinesfalls. Muskelkater ist kein sicheres Indiz für das Wachstum der Muskelzellen, aber auch kein Zeichen, dass kein Wachstum stattfindet. „Einen Muskelkater kann man auch durch übertriebene Dehnübungen und abrupte Bewegungen bekommen, die jedoch kaum bis keinerlei mechanische Belastung auf den Muskel ausüben.

Unter http://www.my-sportnahrung.de/blog/sportnahrung-fur-muskelaufbau/ können Sportler lesen, welche Sportnahrungsprodukte den Muskelaufbau vorantreiben. Auf seinem Blog erklärt Tobias Fendt, welche Bedeutung Protein und Creatin für sportlich Tätige hat.

Portrait

Über My-Sportnahrung.de:
Der Fitness Shop My-Sportnahrung.de steht für hochwertige Sportnahrung für Muskelaufbau und Fettabbau. Wir liefern dirSportnahrung wie Whey Protein, Creatin. Aminosäuren, L-Carnitin und Weight Gainer für den Masseaufbau. Im Fitness &Bodybuilding Shop von My-Sportnahrung.de erhältst du ausschließlich Fitness Produkte die unseren und den Ansprüchen unserer leistungsorientierten Kunden hinsichtlich Qualität und Wirkung gerecht werden.

News-ID: 693788 • Views: 760 (Stand: 02.11.2026)

Link zur Pressemitteilung:
https://www.openpr.de/news/693788/Fitnessmythen-unter-die-Lupe.html