

Körperformung leicht gemacht

12.12.2013, 17:56 | Sport

Pressemitteilung von: *Muskel-Guide.de*



Logo Muskel-Guide

Bodyshaping: Der Begriff mag revolutionär klingen. Ein solches Training formt den Körper auf Basis der vorhandenen Muskulatur, so dass mit viel Übung die gewünschte Körperform erhalten wird. Dabei werden auch nur einzelne Muskelgruppen trainiert, so Tobias Fendt, Betreiber des Fitnessblogs www.muskel-guide.de.

Ein Bodyshaping-Training richtet sich nicht nur ausschließlich an Frauen, die ihre Problemzonen behandeln lassen wollen und dafür professionellen Rat in Anspruch nehmen. Die Körpermodellierung ist für jedermann. Grundlage dieser Art des Trainings ist ein effektives Muskelaufbau-Training, jedoch ist der Muskelaufbau in diesem Fall nicht so intensiv wie beim Bodybuilding. Nicht nur der Aufbau von Muskelmasse, sondern auch die Muskelstraffung stehen im Vordergrund. Vor der Aufstellung eines sogenannten Bodyshaping-Programms wird der Körperbautyp analysiert, um die Art der Übungen sowie die Trainingsintensität festzulegen.

Bevor man mit dem Muskelaufbau beginnt, muss das Fett weg. Funktionelle Übungen tragen zum Fettabbau bei. Nur, nachdem der Körperfettanteil erheblich reduziert wurde, kann man zum Training übergehen. Für den Anfang empfehlen Experten ein Bauchmuskeltraining, das als Bodyshaping-Training gute Ergebnisse hervorbringen kann. Damit das Six-Pack zum Vorschein kommt, muss das subkutanate Körperfett oberhalb der Bauchmuskulatur verschwinden. Dieses Resultat erreicht man, wenn man ein Ganzkörpertraining in Anspruch nimmt. Dabei gilt es, das Muskelaufbautraining mit einem Ausdauertraining zu kombinieren, um die Fettverbrennung voranzutreiben und das Herz-Kreislauf-System zu stärken.

Cardio-Workouts zwei Mal in der Woche kann die Fettdepots zum Schmelzen bringen. Bei diesem Ausdauertraining sollen Sportler 30-40 Minuten lang trainieren. Ein Trainer kann dabei Anleitungen geben, wie das Cardio-Training verlaufen soll und welche Körperbereiche fokussiert trainiert werden sollen. Joggen, Laufen oder Radfahren sind nur einige Möglichkeiten, ein angenehmes Cardio-Workout durchzuführen.

Das Krafttraining stellt dem Sportler Varianten zur Verfügung, die Spaß machen. Geräte wie Kleinhanteln oder Kettlebells kommen dabei zum Einsatz. Das Krafttraining kann in ein sogenanntes Hypertrophie Training umgewandelt werden. Dabei gilt es, Ruhepausen von zwei-drei Minuten zwischen den Sätzen von Übungen einzulegen. Dies ist wichtig, um den Muskeln die nötige Zeit zu geben, um sich zu regenerieren. Ohne eine Regenerationszeit wird der Muskelaufbau nicht vorangetrieben. Zum Schluss des Bodyshaping-Trainings kann man ein paar Stretchingübungen durchführen.

Informationen darüber, was ein Bodyshaping-Training bedeutet, können Interessenten unter <http://www.muskel-guide.de/training/mit-bodyshaping-zur-traumfigur-reduktion-von-koerperfett-und-aufbau-von-muskulatur/> nachlesen.

Portrait

Muskel-Guide.de bietet einen ganzheitlichen und ausführlichen Überblick über erfolgreichen Muskelaufbau, einer zielgerichteten Ernährung und zum Thema Fitness allgemein. Der Fitness-Experte Tobias Fendt gibt auf der Website Einblick in seinen Erfahrungsschatz aus jahrelangem Training. Er zeigt anhand detaillierten Beiträge auf, was es für einen schnellen Muskelaufbau alles benötigt und wie man diesen am besten erreicht. Fendt hat sein Wissen über Sixpack Training, Muskelaufbau und Ernährung in verschiedenen Online-Produkten erfolgreich veröffentlicht.

News-ID: 766960 • Views: 791 (Stand: 09.07.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/766960/Koerperformung-leicht-gemacht.html>