FETT WIRD IMMER AM
GANZEN KÖRPER ABGEBAUT.

MUSKELN KÖNNEN ZU FETT WERDEN.

MUSKELN KÖNNEN DURCH ZU VIEL KRAFTTRAINING ZU GROSS WERDEN.

FRAUEN SOLLTEN ANDERS
TRAINIEREN ALS MÄNNER.

ZU VIEL TRAINING IST NICHT GUT.

DIE FORM EINES MUSKELS WIRD
NICHT DURCH DIE ÜBUNGEN BESTIMMT.

VIELE WIEDERHOLUNGEN FORMEN DIE MUSKELN, WENIGE WIEDERHOLUNGEN BAUEN MUSKELMASSE AUF.

DURCH KRAFTTRAINING NIMMT MAN ZU,
DURCH KARDIOTRAINING WIRD
MAN SCHLANK.

MAN KANN GLEICHZEITIG MUSKELN
AUF- UND FETT ABBAUEN.

UM ABZUNEHMEN MÜSSEN KALORIEN REDUZIERT WERDEN.