FÜHL DICH FIT BOX

GESUNDE BOXXX

INFO- & TOOLBOX
FÜR DIE OFFENE JUGENDARBEIT

MUSKELN - MYTHEN - FAKTEN - QUIZ

MYTHOS ODER TATSACHE?

LÖSUNGSHEFT

3

LEG MICH ZURÜCK!

AUSSAGE 1:

Fett wird immer am ganzen Körper abgebaut.

Ganz so einfach ist es nicht. Am effektivsten ist der Fettabbau dann, wenn du große Muskelgruppen wie Schultern oder Oberschenkel trainierst. Dann kann auch Fett am restlichen Körper abgebaut werden. Allerdings gilt das nur, wenn du beim Training mehr Kalorien verbrauchst als du zu dir nimmst. Das klappt sehr gut mit Muskelaufbautraining.

WAHR

(UNTER BESTIMMTEN VORAUSSETZUNGEN)

AUSSAGE 2:

Muskeln können zu Fett werden.

Fett und Muskeln erfüllen im Körper sehr unterschiedliche Aufgaben. Daher ist es auch nicht möglich, dass sich Muskeln plötzlich in Fett verwandeln. Was allerdings passieren kann ist, dass die Muskelmasse zurückgeht und der Körperfettanteil zunimmt.

FALSCH

AUSSAGE 3:

Frauen sollten anders trainieren als Männer.

Männer und Frauen bauen Fett und Muskelmasse auf dieselbe Weise auf und ab. Wichtig ist beim Training vor allem, dass man auf die persönlichen Grenzen achtet – unabhängig vom Geschlecht. Unterschiede zwischen Männern und Frauen gibt es jedoch häufig in ihren Trainingszielen, z.B. Waschbrettbauch und breite Schultern vs. schlanke Taille.

FALSCH

AUSSAGE 4:

Zu viel Training ist nicht gesund.

Wie bei vielen Dingen ist es auch beim Training so, dass es Faktoren gibt, auf die man achten muss, damit das Ganze im gesunden Rahmen bleibt. Beispielsweise solltest du beim Training immer auf deine Ernährung achten, die Intensität des Trainings an deine Kondition anpassen und deine genetische Veranlagung berücksichtigen.
Wenn du keine Fortschritte mehr machst, du dich immer öfter müde fühlst oder keine Motivation mehr hast, kann es gut sein, dass du es mit dem Training übertrieben hast. Dann ist die Sache für dich nicht mehr gesund. Eine Pause kann helfen, dass sich dein Körper wieder erholt.

WAHR

AUSSAGE 5:

Die Form eines Muskels wird nicht durch die Übungen bestimmt.

Durch gezieltes Training werden deine Muskeln in der Regel größer. Dadurch werden sie auch sichtbarer. Wie sehr deine Muskeln zu sehen sind, hängt also nicht so sehr von ihrer Form sondern vielmehr von ihrer Größe ab. Es gibt Muskelgruppen an Schultern, Oberschenkeln und Rücken, die aussehen als wären sie ein einziger großer Muskel – dabei sind es tatsächlich mehrere Muskeln, die zusammenarbeiten.

WAHR

AUSSAGE 6:

Durch Krafttraining nimmt man zu,

durch Ausdauertraining nimmt man ab.

Die beste Methode um Fett zu verbrennen ist der Muskelaufbau. Denn mehr Muskelmasse verbrennt auch mehr Kalorien. Durch Krafttraining kannst du also leichter abnehmen als durch reines Ausdauertraining.

FALSCH

AUSSAGE 7:

Mann kann gleichzeitig Muskeln aufbauen und Fett abbauen.

Wenn du Fett abbauen und gleichzeitig Muskeln aufbauen willst, solltest du genau darauf achten wie du trainierst und was du isst. Das ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Beginnst du erst mit dem Training oder hast eine lange Pause eingelegt, dann wirst du mit der richtigen Ernährung wahrscheinlich Muskeln aufbauen und zugleich Fett abbauen können. Bist du besser trainiert, ist das schon schwieriger – allerdings nicht unmöglich.

WAHR
(UNTER BESTIMMTEN BEDINGUNGEN)

AUSSAGE 8:

Bei Diäten zählt nur, Kalorien zu reduzieren.

Du musst nicht hungern um Gewicht zu verlieren! Wenn du aufhörst du essen, wird dein Stoffwechsel sogar langsamer, um den Kalorienmangel auszugleichen. Er weiß ja nicht wann er wieder etwas zum Verwerten bekommt. Isst du dann plötzlich wieder mehr, ist dein Stoffwechsel deshalb nicht gleich schneller. So entsteht der bekannte Jojo-Effekt nach Diäten! Der Schlüssel zum Erfolg ist eine ausgewogene Ernährung mit regelmäßigen Mahlzeiten.

FALSCH

MUSKELN - MYTHEN - FAKTEN - QUIZ

MYTHOS ODER TATSACHE?

LÖSUNGSHEFT

Quelle:

- trainingsworld.com
- Mark Lauren: Fit ohne Gerätetraining mit dem eigenen Körpergewicht, Riva Verlag 2011

FÜHL DICH FIT BOX