

Mythos: Bauchtraining reduziert Bauchspeck

Mit Krafttraining nachhaltige Ergebnisse erzielen



- Falsche Abnehm-Versprechen erkennen und verwerfen.
- Mit Krafttraining Grundumsatz erhöhen und nachhaltig Fett abbauen.

Das Problem mit den falschen Abnehm-Versprechen

Vor dem Sommer noch schnell ungeliebte Fettpolster an bestimmten Körperstellen abtrainieren? Ein Mythos, der sich hartnäckig hält.



Keine lokale Fettverbrennung möglich

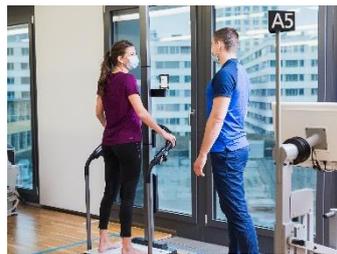
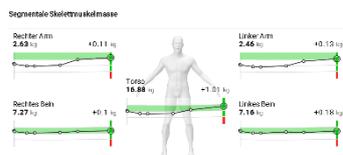
Was wir wissen: Es ist unmöglich, Fettdepots gezielt abzubauen. Der Fettabbau ist genetisch und hormonell bedingt unterschiedlich. Sprich: Bauchtraining hilft nicht gegen Bauchspeck. Und Beintraining bringt keine schlanken Beine. Fakt ist: Wer Fett abnehmen will, muss mehr Energie ausgeben als aufnehmen. Doch obwohl die Rechnung einfach zu sein scheint, killt eine reine Diät Ihre Ziele. Der Grund: Ihr Körper würde zur Energiegewinnung vermehrt auf Muskelmasse statt auf Fettdepots zurückgreifen. Und damit verlieren Sie nicht nur „tragende Substanz“, sondern schwächen auch einen großen Treiber Ihrer Fettverbrennung. Schwindet die Muskulatur, sinkt der Grundumsatz. Das ist grob gesagt die Energie, die Ihr Körper in Ruhe verbraucht.



Echte Erfolge mit effizientem Krafttraining

Die gute Nachricht: Krafttraining reduziert den Muskelverlust während einer Diät und fördert stattdessen den -aufbau. Eine eiweißbetonte Ernährung liefert dafür die notwendigen Bausteine. Durch den Muskelaufbau und mehr Muskelmasse können Sie Ihren Grundumsatz nachhaltig steigern. Generell gilt: Je mehr Muskelmasse Sie haben und je vollständiger und intensiver Sie diese bei körperlichen Aktivitäten einsetzen, desto höher ist Ihr gesamter täglicher Energieverbrauch. Und genau das braucht es, um erfolgreich abzunehmen. Also: Statt auf gezielte „Bauch-weg“-Versprechen setzen, lieber mit intensivem Muskeltraining den ganzen Körper trainieren und nachhaltig Fett reduzieren.

[Mehr erfahren!](#)



Mythbuster BIA statt BMI

Der BMI (Body Mass Index) ist eine unzureichende Größe, um zu bestimmen, ob man übergewichtig ist. Denn er unterscheidet nicht zwischen Muskel- und Fettgewebe und gibt keine Auskunft über das gesundheitsschädliche Bauchfett.

Die BIA (bioelektrische Impedanzanalyse) verrät dagegen in 24 Sekunden, wie Fett- und Muskelmasse im Körper verteilt sind. Ideale Grundlage, um Ziele realistisch zu stecken und durch Krafttraining zu erreichen.

[Mehr erfahren!](#)

Immer ein Stück stärker Über Kieser Training

Die internationale Marke Kieser Training ist seit 55 Jahren auf gesundheitsorientiertes, effizientes Krafttraining an eigens dafür entwickelten Maschinen spezialisiert. Ziel des wissenschaftlich fundierten Konzeptes ist es, über den Muskel- und Kraftaufbau den Körper – insbesondere den Rücken – gesund und leistungsfähig zu erhalten. Das Schweizer Franchiseunternehmen wurde 1967 von Werner Kieser gegründet, der das Unternehmen 2017 an seinen langjährigen CEO Michael Antonopoulos und Verwaltungsrat Nils Planzer verkaufte. Derzeit gibt es 170 Studios in Australien, Deutschland, Luxemburg, Österreich und der Schweiz.



Website

<https://www.kieser-training.de/>
www.kieser-training.com

Pressekontakt

BCW | burson cohn & wolfe GmbH
Lisa Borrenkott
Mail: lisa.borrenkott@bcw-global.com

Bildmaterialien

© Kieser Training

Für hochauflösendes Bildmaterial kontaktieren Sie gerne den oben genannten Pressekontakt.