

## Falsche Vorstellungen und Fehleinschätzungen: Das sagen Fitness-Experten



### Cyrill Lüthi, Leiter von Star Education, die Fitnesstrainer ausbildet

«Ich höre oft, Krafttraining mache langsam, habe dicke Muskeln zur Folge, sei gleichbedeutend mit Bodybuilding. Vor allem Frauen haben Angst, dass sie zu viele Muskeln aufbauen könnten. Das trifft nur dann zu, wenn Krafttraining exzessiv und über einen langen Zeitraum betrieben wird.

Ein ausgeglichenes, gesundheitliches Fitnesstraining hingegen bringt nur Vorteile: Wer richtig trainiert, hat mehr Kondition, Kraft, und Beweglichkeit sowie eine bessere Koordination. Vor allem wird auch die aufrechte Körperhaltung gefördert. Das wiederum führt zu einem besseren Selbstwertgefühl und steigert das tägliche Wohlbefinden.»



### Dave Dollé, Geschäftsführer von davedollé pure training

«Für mich ist der schlimmste Fitnessirrtum derjenige, dass man beim Training bei niedrigerer Intensität mehr Fett verbrennt. Dieser Irrtum ist fies, weil er viel Aufwand und dabei wenig Erfolg bringt. Wer immer nur Ausdauer trainiert und nie etwas für die Muskulatur tut, verliert Muskelmasse. In der Folge

sinkt der Grundumsatz, der Körperfettanteil wird bei gleich bleibender Ernährung grösser. Da aber auf vielen Ausdauergeräten Kleber angebracht sind, die ein Training in der «Fettverbrennungszone» versprechen, glauben die Leute das. Ich mache aber die Erfahrung, dass sich meine Kundschaft gerne beraten lässt und die Zusammenhänge dann auch begreift.»



### Beni Bachmann, Geschäftsführer von Body Balancing

«Zu mir kommen viele Leute, die durch Training abnehmen möchten. Sie essen oft schon durchaus gesund und treiben Sport, und dennoch stagniert das Gewicht. Weniger essen und mehr Bewegung bringen kurzfristig sicher einen Gewichtsverlust. Langfristig aber lernt der Körper, mit weniger auszukom-

men, indem er interne Prozesse herunterfährt. Besonders fatal ist es, wenn man so wenig isst, dass der Körper, um an Proteine zu kommen, die eigene Muskelmasse angreift - wer weniger Muskelmasse hat, setzt auch weniger Energie um. Vernünftige, ausgewogene und regelmässige Ernährung ist wichtig. Der Erfolg stellt sich so zwar nicht ganz so schnell ein, ist dafür aber viel nachhaltiger.»