

Sie möchten in der nächsten

FITNESSNEWS

Ausgabe inserieren



office@fitnessnews.at
Tel.: 0043/650/2436389

Fitness is the new Skinny

4 Gründe, warum Stark das neue Schlank ist

Okay, ich gebe zu, dass auch ich am Anfang meiner Fitnesskarriere mal eine Phase hatte, in der mein Training und meine Ernährung darauf ausgelegt waren, schlanker anstatt fitter zu werden. Auf dem College hatte ich zugenommen, der Blick auf die Waage schockierte mich eines Tages richtig. Aber irgendwann gelangte ich an einen Punkt, an dem schlanker zu werden plötzlich nicht mehr mein Ziel war. Vor etwa vier Jahren wurde mir klar, dass „schlank“ oder „dünn“ von vornherein nie mein Ziel hätte sein sollen. Stärker ist das Zauberwort. Ich hätte immer schon darauf abzielen sollen, stärker zu werden. Mir ist klar, dass viele Menschen, die das hier lesen, sehr wohl abnehmen möchten. So ging es mir damals auch. Und es ist okay, abnehmen zu wollen. Aber: Dieser Wunsch sollte nicht dein Dasein bestimmen. Hier findest du ein paar Gründe, warum „stark“ so viel besser ist als „schlank“ oder „dünn“!

1. Stärker, straffer, sexier

Je stärker wir Frauen werden, desto straffer wird unser Körper. Denn das von Natur aus schwächere Bindegewebe bei Frauen kann durch Training gezielt gestärkt werden. So beugst du Verletzungen vor und straffst deinen Body. Zwei Fliegen mit einer Klappe! Und ganz ehrlich: Je straffer unser Körper, desto sexier fühlen wir uns (selbst wenn wir nackt sind).

2. Muskeln verbrennen mehr Kalorien

Ein toller Nebeneffekt, oder? Trai-

nierte Muskeln verbrennen mehr Kalorien, selbst in Ruhephasen. Während ich hier sitze und diesen Artikel schreibe, verbrenne ich mehr Kalorien als jemand, der weniger Muskelmasse hat.

3. Ich bin nicht dünn

Nicht jeder hat die genetischen Voraussetzungen, um richtig schlank oder dünn zu sein. Viele Magazine, Werbungen und Social-Media-Postings, die eigentlich als Inspiration dienen sollen, gaukeln uns in dieser Hinsicht etwas vor. Ich habe einen sehr geraden Körperbau und werde nie eine richtige Taille haben. Genauso wenig, wie ich jemals den berühmten „Thigh gap“ bekommen werden. Meine Oberschenkel werden sich immer berühren. Punkt. Je stärker ich bin, desto stärker fühle ich mich aber auch. Und desto mehr mag ich mich und meinen Körper!

4. Jeder kann stärker werden

Egal, wie fit du bist und welcher Körpertyp du bist - stärker kann jede(r) werden. Vielleicht kannst du noch ein bisschen schneller oder weiter laufen, vielleicht kannst du eine Plank fünf Sekunden länger halten oder einen Liegestütz mehr machen. Sich selbst noch mehr zu

fordern ist immer eine Option. Denn stärker geht immer!

Suchst du Rezeptideen, Workouts und Inspiration für ein gesünderes Leben? Im Runtastic Fitness Channel ([YouTube.com/RuntasticFitness](https://www.youtube.com/RuntasticFitness)) unterstütze ich dich dabei, stärker zu werden, an deine Grenzen zu gehen und deine Komfortzone zu verlassen! Gemeinsam sind wir stärker!



Lunden Souza,
Runtastic Fitnesscoach