

Plaatselijk afslanken, een fabeltje!

Het schijnt dat als je meer spiermassa hebt, je ook meer vet verbrandt.

De been- en rugspieren zijn het grootst.

Als je met name die traint val je dan het snelst af?

Dat is inderdaad zo. Het lijkt paradoxaal, maar je buikje bijvoorbeeld pak je efficiënter aan door stevig je grote been- en rugspieren te trainen dan door je te verliezen in eindeloos herhaalde buikspieroefeningen.

Dat komt doordat de ontwikkeling van grote spiergroepen de meeste opbouw van spiermassa geeft en iedere extra kilogram spiermassa de stofwisseling verhoogt met 50 tot 75 Kcal per dag.

Door het verdwijnen van het vet worden je spieren (dus ook je buikspieren)zichtbaarder.

De fout die veel gemaakt wordt, is dat men de buikspieren (een relatief kleine spiergroep) op een duursportachtige manier met veel herhalingen traint, met in het achterhoofd de gedachte dat je dan de “lokale vetverbranding” stimuleert.

Dat is een onjuiste aanname. Het is onmogelijk om lokaal vet te verbranden. Je valt alleen over je héle lichaam af en het meest op erfelijk bepaalde plaatsen.

Maar dat wisten jullie al lang, toch?

Sportieve groeten,

Paul.