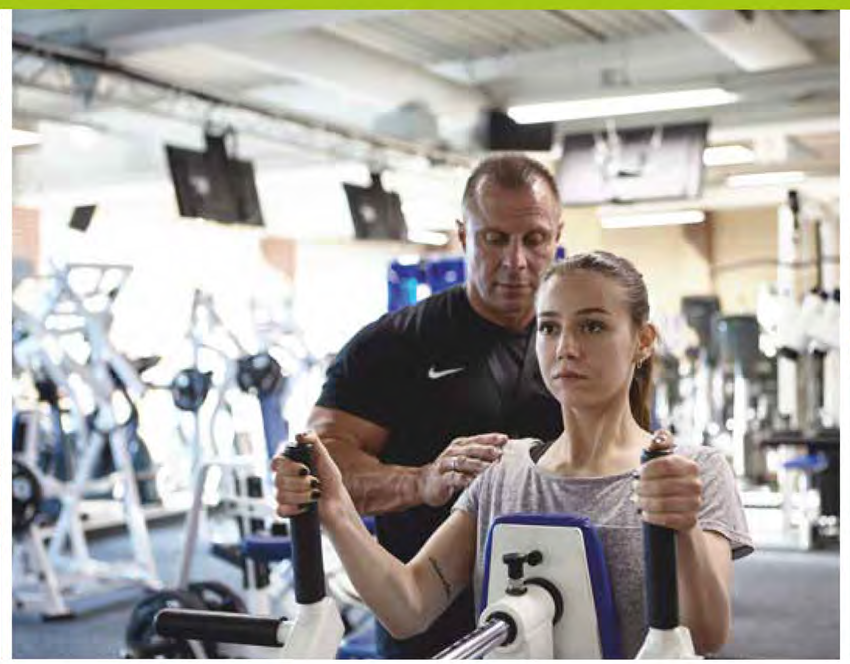

KRAFTTRAINING? Ist das etwas für mich?

Wer an den Begriff „Krafttraining“ denkt, hat meist sofort ein Bild von Bodybuilding und den entsprechenden Vorurteilen im Kopf.

Dabei stellt das Bodybuilding – auch wenn es definitiv den Ursprung unseres „modernen“, fitnessorientierten Krafttrainings darstellt – nur ein kleineres Einsatzgebiet des Krafttrainings dar.

Ist Krafttraining für mich geeignet?

Krafttraining ist als fester Bestandteil eines ganzheitlichen Fitness- & Gesundheitstrainings, auch im Freizeit- und Breitensport, nicht mehr wegzudenken. Die Trainingsmotive der Sportler sind dabei sehr unterschiedlich.

Die positiven Auswirkungen des Krafttrainings sind jedoch noch deutlich breiter gesät, als die des Ausdauertrainings.

Was bringt mir jetzt also ein Krafttraining?

Durch gezieltes, planmäßiges und systematisches Krafttraining erreicht man:

- Figurformung durch Gewebestraffung und Muskelaufbau.
- Erleichterung der Gewichts- bzw. Körperfettabnahme (die Muskulatur ist eine 24-Stunden-Fettverbrennungsmaschine) und Verhinderung des „Jo-Jo-Effekts“.
- Erhöhung der allgemeinen Fitness sowie der Alltagsbelastbarkeit.
- Stressabbau und Erhöhung des Wohlbefindens, des Selbstbewusstseins sowie bessere Körperwahrnehmung.
- Den durch die moderne Arbeitswelt bedingten unphysiologischen Bewegungsmustern (sitzende Tätigkeit + Rundrückenhaltung) entgegenzuwirken.
- Die Leistungsfähigkeit in anderen Sportarten zu verbessern (sportartenspezifisches Krafttraining).
- Die wirbelsäulenstabilisierende Muskulatur zu kräftigen, die Körperhaltung zu optimieren und damit Verschleißerscheinungen der Bandscheiben und Wirbelkörper vorzubeugen.
- Durch muskuläre Stabilisation der großen Gelenke (Knie-, Hüft-, Schultergelenke sowie Wirbelsäule) einer degenerativen Gelenkerkrankungen vorzubeugen.
- Die Knochendichte zu erhöhen bzw. zu erhalten und damit einer Osteoporose vorzubeugen.
- Eine vorbeugende Wirkung gegen fast alle internistischen sowie psychischen Beschwerden, wie z. B. Stoffwechselerkrankungen, Tumorerkrankungen, Burn-Out, Migräne, Depression, Alzheimer usw. zu erzielen.

Hilft mir ein Krafttraining auch, wenn ich bereits gesundheitliche Probleme habe?

Krafttraining wird seit Jahren präventiv und rehabilitierend erfolgreich eingesetzt.

Auch in der Therapie von Adipositas und bei metabolischem Syndrom (Kombination aus verschiedenen, den Stoffwechsel betreffenden Erkrankungen – bestehend aus Übergewicht, Arteriosklerose, Bluthochdruck, Insulinresistenz, Diabetes Typ II, Fettstoffwechselstörung) hat es sich längst bewährt.

Im rehabilitativen Bereich wird gezieltes Krafttraining eingesetzt, um einen raschen Wiederaufbau der körperlichen Leistungsfähigkeit nach Erkrankungen, Verletzungen bzw. operativen Eingriffen zu erlangen oder aber zur Beseitigung bzw. Verringerung chronischer Beschwerden und funktioneller Einbußen.

Bringt mir ein Krafttraining auch im Alter etwas?

Ja natürlich, auch im Seniorenalter macht ein regelmäßiges Krafttraining definitiv Sinn, da es einem altersbedingten Muskelabbau und damit auch einer Kraftabnahme entgegenwirkt. Das bewahrt die Selbstständigkeit im Alter.
Darüber hinaus wird durch Krafttraining die Leistungsfähigkeit des Gehirns erhalten bzw. verbessert und auch verschiedenen Erkrankungen des Gehirns, beispielsweise Demenz, vorgebeugt.

Was, wenn ich schon älter bin und so etwas noch nie gemacht habe?

Auch für den, der Senior ist und so etwas noch nie gemacht hat, ist es nie zu spät. Die genannten Trainingseffekte lassen sich erzielen.

Denn: „Dein Muskel kennt kein Alter!“

Durch richtige Trainingsplanung und -einweisung, durch professionell ausgebildete Fitness- und Gesundheitstrainer, sowie durch Physiotherapeuten und einem individuellen, maßgeschneiderten Trainingsplan, können Trainierende in jedem Alter und mit jedwelchen Voraussetzungen je nach Zielsetzung die oben genannten Trainingseffekte erreichen.

Und seien Sie zum Schluss einmal ganz ehrlich:

Wer freut sich nicht über eine Körperformung als Begleiterscheinung eines regelmäßig durchgeführten Krafttrainings, auch wenn dies nicht der ursprünglichen, primären Zielsetzung entspricht?
Letztendlich möchte doch fast jeder ein wenig „Bodybuilding“ betreiben, wenn auch auf einer anderen Ebene.

Die Grundlage dazu bleibt jedoch immer gleich.

Geschäftsführer Matthias Hornung.

Fitnessberater Michael Gerner.

Sportstudio Highlight

Pabstenweg 10
96215 Lichtenfels
09571/739112
www. sportstudio-highlight.de