

Krafttraining

Sportliche Leistungen, nein, Leistungen allgemein sind ohne Kraft nicht zu verwirklichen.

Auch Ausdauer ist fundamental wichtig. Aber Ausdauersport allein reicht noch nicht, wenn Sie bis ins hohe Alter fit bleiben wollen.

Um den ganzen Muskelapparat in Harmonie zu halten, empfehlen wir außerdem gezielte Kräftigung – also regelmäßiges Krafttraining.

Den Muskelabbau aufhalten

Im Laufe des Lebens bildet sich die Muskelmasse zurück. Das ist leider so. Bis zum 70. Lebensjahr kann der (inaktive) Mensch ein Drittel, manchmal sogar bis zu 40% seiner jugendlichen Muskulatur und Kraft eingebüßt haben. Gleichzeitig nimmt der Körperfettanteil erheblich zu. Dieses muskuläre Defizit, besonders an Rücken, Bauch und Gesäß ist häufig Auslöser für degenerative Erkrankungen des Bewegungsapparates. Zum Beispiel:

- Schäden an der Wirbelsäule (Rückenschmerzen, Bandscheibenschäden)

- Schäden an Knorpel, Knochen und Kapsel der größeren Gelenke, vor allem an Hüfte und Knie (Arthrosen)

- Vorzeitiger Abbau von Knochensubstanz, etwa aus Wirbelkörpern und Röhrenknochen mit dem Risiko einer erhöhten Knochenbruchneigung (Osteoporose)

- Bindegewebsschwäche

Die meisten älteren Menschen leiden unter nachlassender Muskelkraft, die den Alltag oft mühsam macht: Das Gehen, Treppensteigen und das Tragen von schweren Gegenständen werden immer beschwerlicher. Außerdem steigt wegen der nachlassenden Muskelschwäche die Sturzgefahr erheblich. Ist dieser nicht ungefährliche Schwund von Muskulatur ein Preis und eine unvermeidbare Begleiterscheinung des Älterwerdens? Nein. Für die Wissenschaft steht längst fest, dass Altersschwäche – altersbedingte Degenerationen ausgenommen – nicht unbedingt ein Zeichen generellen körperlichen Verfalls ist, sondern ganz oft eine Folge von Bewegungs- und Belastungsmangel. Im Prinzip ist Muskeltraining für jeden wichtig. Und es wird umso wichtiger, je älter Sie werden, um das Zurückbilden der Muskelmasse aufzuhalten und neue Muskulatur aufzubauen.

Wachstumshormone ankurbeln

Muskeltraining stimuliert die Produktion des menschlichen Wachstumshormons Somatotropin. Das Hormon wird von der Hypophyse ausgeschüttet, allerdings nur zweimal täglich. Und zwar nach ein bis zwei Stunden in der Phase des tiefsten Schlafes und kurz vor dem Aufwachen. Somatotropin regt das Gewebewachstum an, erhöht die Grundspannung der Muskulatur, die Festigkeit des Muskelgewebes und die Flexibilität. Es baut Muskelmasse auf und sorgt für Wachstum von Knochen und Organen. Wer gezielt mit Hanteln an seinen Muskel arbeitet, stärkt Physis und Psyche. Sie wissen ja: Je mehr Muskulatur Sie entwickeln, umso mehr Fett können Sie verbrennen – den Fett verbrennt nur in der Muskulatur. Durch gezieltes Muskeltraining ist es möglich, Fettpolster abzutrainieren, schlaffe Körperpartien zu straffen und knochige Körperregionen mit Muskulatur aufzufüllen. Man nennt das Bodyshaping. Die straffende Wirkung des Muskeltrainings ist für Frauen besonders effektiv und attraktiv.

Regelmäßig und richtig ausgeführtes Workout verändert nicht nur den Körper, sondern auch die ganze Lebenseinstellung. Über eine durch Krafttraining verbesserte Figur und Körperhaltung gewinnen viele Menschen Vitalität und Selbstsicherheit.

Ideal: 2- bis 3-mal pro Woche trainieren

Jeder, der gesund ist, kann jederzeit mit dem Muskeltraining beginnen. Es schadet also nichts, wenn Sie sich in unserem Fitness-Studio anmelden und sich von unseren gut ausgebildeten Fachkräften professionell anleiten lassen. Perfekt wäre, wenn Sie wöchentlich zwei- bis dreimal jeweils 30 bis 45 Minuten trainieren würden.

Lebenslanges Krafttraining lohnt sich

Es wäre ideal, wenn jeder sein Leben lang Krafttraining in seinen Alltag einbauen würde. Es ist nie zu spät, mit Krafttraining zu beginnen. Etliche Studien mit untrainierten 63- bis 90-jährigen Probanden haben eindrucksvoll belegt, dass sich Muskeln jederzeit wieder aufbauen lassen. Kraftübungen, dreimal wöchentlich ausgeführt, schlugen schon nach acht bis zwölf Wochen deutlich an: Die Muskelkraft wuchs um 50 Prozent. Selbst wer nur einmal pro Woche trainiert, kann mit 15 Prozent Kraftzuwachs rechnen.