

TRAINING

Auswirkungen von Krafttraining

- Vorbeugung gegen Osteoporose durch Zug und Druck der Muskeln an den Knochen
- Muskelabbau, der ab dem 30. Lebensjahr auftritt, wird aufgehalten. Dadurch z. B. Vorsorge im Alter gegen Stürze
- Erhöhung der allgemeinen Kraft, dadurch besser gewappnet gegen Unfälle und Verletzungen, allgemein belastbarer im Alltag
- Verminderung der von Muskelschwäche hervorgerufenen Schmerzen, z.B. im Rücken
- Verbesserung der Blutfettwerte und vom Blutdruck
- Stütze des passiven Bewegungsapparates, Gelenkstabilität, dadurch weniger Verschleiss (Arthrose)
- Ankurbeln des Stoffwechsels, Muskeln sind das grösste Stoffwechselorgan. Erhöhung des Grundumsatzes da ein kg Muskeln pro Tag rund 50 kcal verbrennt
- Vorsorge gegen Diabetes da Muskeln als „Nahrung“ Blutzucker benötigen
- Verbesserung des neuromuskulären Zusammenspiels (Muskeln – Nerven)
- Eingeschränkte Produktion von Wachstumshormonen bei zu wenig Muskelmasse, Schäden im Körper werden nicht repariert, schnellere Alterung
- Vorbeugung gegen Haltungsschwäche, bessere Körperstatik
- Vorbeugung gegen muskuläre Dysbalance
- Verringerung des Gesamt-Körperfettes
- Steigerung vom Selbstbewusstsein
- Steigerung der Gedächtnisleistung
- Verbesserung der Körperwahrnehmung, dadurch Senkung des Muskeltonus
- Vorbeugung gegen muskuläre Verspannungen, da die Muskeln besser trainiert sind und dadurch weniger überlastet. Dadurch auch eine besser Blutzirkulation und eine bessere Nährstoffverteilung im Körper
- Verbesserung der Zusammenarbeit der einzelnen Muskelgruppen, dadurch ökonomischere Bewegungen
- Verbesserung der Kappilarisierung
- Verbesserung der aktiven Beweglichkeit
- Im Muskel werden mehr als 400 Substanzen gebildet, sogenannte Myokine. Diese wirken unter anderem gegen Entzündungsherde im Körper
- Allgemeine Verbesserung der Lebensqualität durch all diese Punkte!