

# Auswirkungen eines differenzierten Krafttrainings

- ▶ Kraftzuwachs
- ▶ Gesteigerte Schnelligkeit
- ▶ Knochendichteerhöhung
- ▶ Verstärkung periartikulärer Strukturen
- ▶ Erhöhte Gelenkstabilisierung
- ▶ Verbesserte Schutzfunktion
- ▶ Muskelquerschnittsvergrößerung
- ▶ Leistungsfähige Beweglichkeit
- ▶ Haltungsverbesserung
- ▶ Figurverbesserung
- ▶ Günstige hormonelle Auswirkungen
- ▶ Verbesserte Versorgung der Gelenkstrukturen
- ▶ Verbesserung von Stoffwechsel und Energiebereitstellung
- ▶ Kapillarisierung
- ▶ Verbesserung Herz/Kreislauf-Parameter
- ▶ Günstige Auswirkungen auf Gehirnstoffwechsel und Psyche
- ▶ Rehabilitant: Effektivere Rehabilitation nach Verletzungen und gew. Erkrankungen
- ▶ Älterer/alter Mensch: Leistungs- und Lebensqualitätssteigerung
- ▶ Kind/Jugendlicher: Verbesserte Körperentwicklung und Leistungsfähigkeit