

Welchen Nutzen bietet ein regelmäßiges Training?

Muskelaufbau stärkt Haltung, schützt vor Rückenschmerzen und steigert das Wohlbefinden

„Wer rastet, der rostet“, ein alter Spruch, der immer noch Gültigkeit hat. Denn Bewegung ist gesund für Körper und Geist. Man kann alleine zu Hause trainieren oder zusammen mit anderen in der freien Natur oder im Studio. Die Vorteile eines regelmäßigen Trainings liegen auf der Hand.

Ihre ganze Erscheinung, auch die Art und Weise wie Sie sich bewegen, wird durch den Zustand und die Form Ihrer Muskeln bestimmt. Schlafe, untrainierte Muskeln erzeugen eine schlafe äußere Erscheinung. Alles strebt nach unten. Mit dem Training straffen Sie die Muskeln und damit die Figur.

Je trainierter Sie sind, umso mehr Kraft steht Ihnen pro Kilogramm Körpergewicht zur Verfügung. Vergessen Sie nicht- es ist allein Ihre Muskelkraft, welche Sie aufrecht hält, welche Sie die Treppe hinaufbringt, welche Sie trägt.

Ohne Muskelkraft können Sie sich nicht vom Fleck rühren, zumindest nicht ohne fremde Hilfe. Warum fühlt man sich in der Badewanne so wohl? Weil man sich durch die Wasserverdrängung leichter fühlt.

Dieses Gefühl als Dauerzustand bietet der trainierte Körper.

80 Prozent der Rückenbeschwerden stammen von einer zu schwachen Rückenmuskulatur. Ein starker Rücken kennt keine Schmerzen. Die einzig wirksame Maßnahme zur Vorbeugung wie auch zur Therapie ist spezifisches Krafttraining.

Nach der Menopause leidet jede 3. Frau unter Knochenschwund (Osteoporose). Nicht nur die Muskeln, auch die Knochen reagieren auf Widerstand, indem sie stärker werden.

Trainierte Muskeln weisen eine höhere Dichte auf. Das spezifische Gewicht nimmt zu und damit der Schutz gegen Gewalteinwirkung von außen (Panzerfunktion).

Wenn Sie weniger Kalorien aufnehmen als Sie ausgeben, zwingen Sie Ihren Körper, sich selbst zu verwerten. Sie verlieren vor allem Muskeln. Darum sehen Leute nach einer Hungekur oft schlechter aus als zuvor. Bei gleichzeitigem Krafttraining jedoch erhalten Sie die Muskeln und verlieren Fett. Es kommt nicht darauf an, wie schwer

Sie sind, sondern darauf, wie sich Ihr Gewicht zusammensetzt, aus Fett, das Sie tragen müssen, oder Muskulatur, die Sie trägt.

Eine schlechte Haltung ist das Resultat unausgeglichener Zugverhältnisse der Muskeln untereinander. Schwere körperliche Arbeit ist immer einseitig und deshalb kein Ersatz für das Training. Im Gegenteil: Die Einseitigkeit körperlicher Arbeit – sei es aus Sport oder Beruf- sollte mit Training korrigiert werden.

Älter werden heißt nicht notwendigerweise schwächer werden. Eine Hauptursache der Altersbeschwerden liegt im Muskel- und Knochen- gewebeverlust. Damit schwindet die Kontrolle über den Körper und es erhöht sich die Verletzungsanfälligkeit.

Trainieren Sie Ihre Kraft, und Sie bewahren sich damit die Kontrolle über Ihren Körper. Wenn Sie älter sind, stoppen Sie mit regelmäßigem Training die Abbauvorgänge. Wenn Sie jung sind, schaffen Sie sich damit ein natürliches „Korsett“, das Sie ein Leben lang trägt!