



Kraft wozu?

- 1. Beweglichkeit** Krafttraining an Maschinen belasten die Muskeln auch in gedehntem Zustand. Auf diese Art wird die Beweglichkeit besser entwickelt als mit Freiübungen. Die vollständige Kontraktion eines Muskels bewirkt wiederum die vollständige Dehnung des Gegenspielers (Antagonist).
- 2. Verhindern von Osteoporose (Knochenschwund)** Nicht nur Muskeln reagieren auf das Krafttraining, sondern auch Knochen indem sie stärker werden.
- 3. Schnellere Regeneration** Krafttraining regt den anabolen Stoffwechsel an. Damit verkürzt sich die Rehabilitationszeit z.B. nach Verletzungen, beträchtlich. Durch isoliertes Training der Muskeln, kann weiter trainiert werden, trotz eventuell. stillgelegter Gliedmaßen.
- 4. Beseitigung von Rückenschmerzen** Etwa 80% der Rückenschmerzen ist auf eine zu schwache Rückenmuskulatur zurückzuführen. Das spezifische Krafttraining ist die einzige wirksame Maßnahme der Therapie zur Schmerzbefreiung. Fango, Bäder, als passive Maßnahmen, beseitigen Rückenleiden nicht.
- 5. Besserer Schutz gegen Verletzungen** Starke Muskeln haben eine höhere Dichte. Ihr spezifisches Gewicht nimmt zu und bietet damit einen besseren Schutz gegen Gewalteinwirkung von außen.
- 6. Besser Fett abbauen** Wenn Sie mehr Kalorien ausgeben als Sie aufnehmen, zwingen Sie den Körper die Fettreserven zu mobilisieren. Bei gleichzeitigem Krafttraining wird die Priorität des Abbaus verschoben, Fett statt Muskeln. Ansonsten verlieren sie beides.
- 7. Positive Veränderung der Haltung** Eine schlechte Haltung ist die Folge unausgeglichener Zugverhältnisse der Muskeln untereinander. Die Belastungen der Muskeln im Alltag oder in den Sportarten rufen durch ihre Einseitigkeit sogenannte Dysbalancen hervor. Durch Krafttraining lässt sich dies korrigieren.
- 8. Kraft im Alter** Die Alterung lässt sich bekanntlich nicht verhindern, wohl aber die Altersschwäche. Eine der Hauptursachen der Altersbeschwerden ist der Verlust der Muskelmasse und des Knochengewebes. Die Kontrolle des Körpers geht durch den Verlust der Kraft, verloren. Die Bruchgefahr der Knochen erhöht sich.



Krafttraining kann den körperlichen Verfall aufgrund von Alterung und Untätigkeit verzögern und leistet damit einen erheblichen Beitrag zur Lebensqualität!