

Vorteile des Krafttrainings

Mehr Muskelmasse

Regelmäßiges Kraftraining baut aktive Muskelmasse auf und macht fitter, stärker und widerstandsfähiger gegen körperliche Beanspruchungen.

Erhöhter Stoffwechsel

Eine Zunahme der Muskelmasse bedeutet einen höheren Grundumsatz, so dass der Körper mehr Kalorien verbrennt, bei Tag und bei Nacht.

Erhöhte Knochendichte

Krafttraining ist nicht nur eine regelmäßige Herausforderung für die Muskeln, sondern auch für das Skelettsystem. Hohe Widerstände bewirken eine Erhöhung der Knochendichte, was eine großartige Prävention gegen Verletzungen der Knochen und Osteoporose darstellt.

Verringelter Körperfettanteil

Fettverbrennung findet ausschließlich in den Muskeln statt. Je mehr Muskeln der Körper besitzt, desto höher ist die Chance, überschüssiges Fett zu verlieren.

Linderung von (Rücken)Schmerzen

Körperlicher Schmerzen werden heutzutage vor allem in physischer Inaktivität, langjähriger falscher Körperhaltung und Bequemlichkeit verursacht, was zum Verlust von Muskelmasse, muskulären Dysbalancen und einer Erhöhung des Körpergewichts durch ein Übermaß an Fett führt, was letztendlich die Ursache für unzählige weitere Krankheiten ist. Kraftraining stellt einen hervorragenden Ausgleich dar und aktive Muskelmasse unterstützt die Skelettstrukturen und kann somit den Körper von Schmerzen befreien.

Vorbeuge gegen Verletzungen

Ein gut trainierter Körper ist agiler und stärker und daher widerstandsfähiger gegen Verletzungen.

Reduzierung des Risikos koronarer Herzerkrankungen

Krafttraining senkt den Blutdruck und erhöht den HDL-Cholesterinspiegel.

Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit

Ein konsequentes Krafttraining verbessert die Kraft der Muskeln, die Ausdauer und die gesamte körperliche Leistungsfähigkeit, was bei Sport, Hobbys, Arbeit und Alltag sehr hilfreich ist.

Verbesserte Körperwahrnehmung

Regelmäßiges Training des Körpers verbessert die Körperwahrnehmung, was sich vor allem in der Art sich zu bewegen, zu gehen und zu verhalten wiederspiegelt. Es hat einen positiven Einfluss auf unsere physische Erscheinung, Balance, Beweglichkeit und Mobilität.

Verbessertes Aussehen

Ein gewisses Maß an sichtbarer Muskelmasse lässt jeden Menschen besser aussehen und gesünder und energetischer erscheinen.

Bessere Stimmung

Die psychischen Auswirkungen von Krafttraining sind bewiesen. Es befreit von Stress und Ärger, erhöht das Vertrauen, Selbstbewusstsein, Selbstwertgefühl und steigert die Stimmungslage.

Effizienteres Immunsystem

Regelmäßiges Krafttraining hat positive Effekte auf das Immunsystem und auf den Lebensstil. Körperlich auf einem hohen Niveau aktiv zu sein verändert meist automatisch die eigenen Erwartungen an Gesundheit, Ernährung und den gesamten Lebensstil.