



Krafttraining ist nicht zwangsläufig Bodybuilding.

FÜR DAMEN und HERREN!!!!!!!

Das Ziel beim Krafttraining ist es, durch regelmäßiges Üben, die Muskelkraft zu steigern und/oder sich in „Form“ zu bringen. Aber wichtiger als einen hohen Kraftzuwachs zu erreichen ist es, den mit dem Alter fortschreitenden Verlust an Muskelmasse

entgegen zu wirken. Nur ein stabiles Gerüst garantiert auch noch später den Spaß an der Bewegung. Kurz darüber nachgedacht: „Ich mache keinen Sport und habe trotzdem das gleiche Gewicht wie vor 15 Jahren!“ sicher möglich, aber ist es auch noch die gleiche Zusammensetzung? Ab dem 30. Lebensjahr verringert sich, ohne entsprechende Belastung, laufend die Muskelmasse und damit die Stabilität des Körpers. Daher ist es für den Hobby und Freizeitsportler sinnvoll Krafttraining zu betreiben. Für den ambitionierten Läufer sollte es gar keine Frage sein, dort ist es ein guter Ausgleich zum Lauftraining und ein MUSS für die Gelenke.

Außerdem wirkt sich gezieltes Krafttraining äußerst positiv auf das Körperbewusstsein aus.

Nicht korrekt ausgeführte Übungen und Überlastungen durch zu viel und zu schweres Training, können jedoch Verletzungen verursachen. Schmerzen nach dem Krafttraining signalisieren meistens, dass es zu viel war. Trainiere nicht über Ihre Belastungsgrenze hinaus und machen zwischen den einzelnen Trainingseinheiten kleine Pausen.

Die körperliche Fitness lässt sich nicht von heute auf morgen erzwingen. Um langfristige Erfolge zu erzielen, integriert man am Besten die sportlichen Aktivitäten in den Alltag.

Auch das Training an Fitness Geräten aller Art nimmt immer mehr zu. Viele Menschen haben schon entdeckt, dass sie sich mit Fitness, Bewegung und gesunder Lebensweise einfach besser und vor allem gesünder fühlen.

Einfach einmal ausprobieren.

Genieße das neue positive Körper- und Lebensgefühl!