

Prävention durch Muskelkraft



Bewegung allein ist schon ein gutes Instrument, Rückenschmerzen zu vermeiden. Verschiedene Studien belegen: Rückenschmerzen treten seltener auf und wenn doch in geringerer Intensität, wenn man sein Leben in Bewegung hält. Damit kommt dem Sport, vor allem aber auch dem Kraftsport, ein präventiv-medizinischer Nutzen zu.

In den letzten Jahren hat der Fitnessgedanke stark zugenommen. Bei genauer Betrachtung fällt jedoch auf, das häufig das Ausdauertraining im Fokus steht. Das ist auch keineswegs schlecht. Allerdings trainiert das so genannte Cardio-Training in erster Linie das Herzkreislaufsystem. Spricht man von Fitness, sollte nach sportwissenschaftlicher Definition auch die

Beweglichkeit, die Koordination und insbesondere die Kraft im Training berücksichtigt werden.

Krafttraining ist nicht nur nützlich, sondern notwendig. Je trainierter ein Mensch ist, um so günstiger ist sein Kraft-Last-Verhältnis. Allein die Muskelkraft hält den Menschen aufrecht. Mit Krafttraining lassen sich auch altersbedingte Abbauprozesse bremsen. Eine Ursache vieler so genannter Altersbeschwerden ist zum Großteil auf einen Mangel an muskulärer Stützung, eine Dysbalance oder Abnahme der Muskulatur zurückzuführen. Rückenschmerz, Haltungfehler, Verspannungen, Osteoporose sind nur einige der Folgen. Allein 80 Prozent aller Rückenleiden rühren von einer Muskelschwäche her. Oft fehlt es also dem Betroffenen nicht einfach nur an Bewegung, sondern an Widerstand. Dabei ist die Kraft bis ins hohe Alter hinein trainierbar. Selbst die Knochen werden durch Krafttraining aufgebaut. Sie werden widerstandsfähiger und damit unanfälliger für Brüche. Einer Osteoporose wird somit durch Krafttraining effektiv vorgebeugt.

Der Zeitaufwand für ein gesundheitsförderndes Krafttraining ist überschaubar. So kann man schon mit weniger als 60 Minuten Aufwand in der Woche sehr gute Ergebnisse erzielen. Insbesondere durch innovative Technologien wie dem Vibrationstraining, kann effektiv in wenigen Minuten die Muskulatur trainiert werden.

**Informationen und Kontakt: Körperarbeit, Alexander Schischek & Tobias Zamhöfer GbR,
Witteringstr. 18, 45130 Essen, Tel.: 02 01 / 8 36 99 59, info@koerper-arbeit.com, www.koerper-arbeit.com**