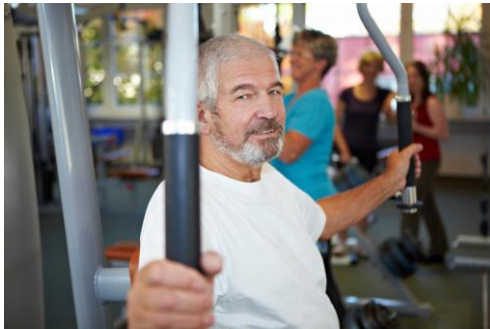


Expertentipp Jonas Christmann:

Krafttraining am Gerät: Was sind die Vorteile?



Krafttraining hilft natürlich beim Abnehmen, denn hier werden richtig viele Kalorien verbrannt und Muskelmasse aufgebaut. Diese geht wiederum an die Fettreserven. Muskeln verbrauchen mehr Energie und sind so direkt dort, wo zu viel Fett im Körper ist. Wenn man sich bewegt und die Muskelmasse in Gang bringt wird Kalorienabbau betrieben.

Ein gut ausgearbeiteter Trainingsplan ist natürlich sehr wichtig und dabei kommt es auch auf die Häufigkeit der Trainingseinheiten an. Wir empfehlen mindestens 2-3 Mal pro Woche die Übungen auszuführen und damit gezielt die bestimmten Muskelgruppen anzusprechen. Dadurch, dass Sie in unserem Studio trainieren, haben Sie den großen Vorteil, hier die Experten vor Ort zu haben und jederzeit um Rat fragen zu können.

Ein besseres Gefühl für Bewegungsabläufe und Übungsausführungen sind beim Training am Gerät vor allem gegeben. Ein weiterer Vorteil ist es, gezielt einzelne Muskelgruppen zu trainieren. Gerätetraining ist sicherer und für Anfänger geeignet. Das Training an Geräten belastet den Muskel auch in gedehntem Zustand. Auf diese Weise wird Beweglichkeit effektiv entwickelt.

Die vollständige Kontraktion eines Muskels bewirkt wiederum die vollständige Dehnung seines Antagonisten, wenn Sie beispielsweise Ihren Quadrizeps am Beinstrecker trainieren, dehnen Sie bei der maximalen Kontraktion automatisch Ihren Beinbizeps und erlangen auf diese Weise bei regelmäßigem Training wieder mehr Beweglichkeit bzw. beugen somit einer Verkürzung dieses Muskels vor, was gerade bei häufigem und langem Sitzen passieren kann.

Bleiben Sie am Ball!

Ihr
Jonas Christmann

