

Expertentipp Jonas Christmann:

GESUNDHEITSTRAINING WICHTIGER DENN JE!



Unser wahres Alter spiegelt nur bedingt die körperliche und geistige Vitalität wider, zudem sagt das wahre Alter nichts über unsere Gesundheit aus. Das BIOLOGISCHE ALTER dagegen ist keine feste Größe, es gibt Auskunft über den Zustand unserer körperlichen und geistigen Funktionen und unterliegt einer Vielzahl von Faktoren, die wir selbst beeinflussen können, dazu gehören beispielsweise unser Lebensstil, unsere Ernährung, soziale Kontakte, unser Alltag, Beruf ...

Unser Organismus unterliegt bereits ab einem Alter von etwa 30 Jahren natürlichen Degenerationsprozessen. Die Muskeln bilden sich zurück, dadurch nehmen Kraft und Ausdauer und damit auch die Leistungsfähigkeit ab. Wenn man jetzt nicht aktiv anfängt, seine Muskeln zu trainieren, können nur wenige positive Botenstoffe aus den Muskeln an Blutgefäße und Fettgewebe abgegeben werden. Fettablagerungen im Körper nehmen zu, dies führt zu Übergewicht.

Außerdem treten vermehrt Stoffwechselstörungen auf, da die Fettzellen dann zum Beispiel vermehrt Botenstoffe aussenden, die Diabetes und Arterienverkalkung auslösen können. Trainierte, das heißt regelmäßig beanspruchte Muskulatur sorgt dafür, dass die positiven Botenstoffe im Blut ansteigen und die Fettverbrennung angeregt wird. Das schützt unsere Blutgefäße vor Entzündungen, verhindert ein Verkalken der Arterien und verringert das Risiko, einen Herzinfarkt zu erleiden.

Ziel des Gesundheitstrainings ist es also, KRAFT, AUSDAUER, BEWEGLICHKEIT UND KOORDINATION zu erhalten, wiederzuerlangen und zu stärken. Gesundheitstraining ist ein zielgerichtetes Training. Hier muss man keine Höchstleistungen erbringen, sondern baut gezielt Muskeln auf. Unsere Muskeln sind ein Leben lang lernfähig. Wenn wir sie regelmäßig erschöpfend trainieren, verzögern wir nicht nur nachweislich den Alterungsprozess, sondern fördern auch die positiven Effekte auf Physis und Psyche. Der Schlüssel für mehr Gesundheit, Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit und Lebensfreude sind also unsere Muskeln.

Zivilisationskrankheiten vorbeugen durch gezieltes, gesundheitsförderndes Training:

Regelmäßige körperliche Aktivität wird heutzutage immer wichtiger, um gesund und vital zu bleiben. Studien zeigen auf, dass Bluthochdruck, Übergewicht, Rückenschmerzen und Gelenkerkrankungen, Wirbelsäulenbeschwerden und Stoffwechselbeschwerden, die als Folgen jahrelangen Bewegungsmangels und oft auch kombiniert auftreten, durch ein regelmäßiges Sport- und Bewegungsprogramm wirksam und nachhaltig beeinflusst werden können.

Beim Gesundheitstraining spielen viele Faktoren zusammen, neben der Ausdauer werden auch Kraft, Koordination und Beweglichkeit entwickelt. Um den Körper zu stützen und zu schützen wird Kraft, das heißt Muskulatur benötigt. Ist die Muskulatur nur schwach ausgebildet, können zum Beispiel Osteoporose, Rückenschmerzen, Bandscheibenvorfälle, aber auch Herz-Kreislauferkrankungen durch die Schwächung der Herzmuskulatur auftreten. Ein gezieltes Kräftigungstraining der Muskulatur beugt diesen Risikofaktoren vor.

Einseitige Belastungen einzelner Muskelgruppen im Alltag, zum Beispiel durch sitzende Tätigkeiten, führen dazu, dass nur einzelne Muskelgruppen gedehnt werden und sich andere

Muskelgruppen dadurch verkürzen, weil sie nicht bewegt werden. Ein gezieltes Bewegungstraining sorgt für eine gleichmäßige Belastung aller Muskelgruppen und beugt Dysbalancen vor. Ein pulsgesteuertes Ausdauertraining senkt zudem das Risiko von Herz-Kreislaufkrankungen.

Gesundheitstraining soll Spaß machen und nicht stundenlang andauern. Kurze Einheiten von maximal 45 Minuten Dauer zweimal pro Woche sind effektiv. Wichtig beim Gesundheitstraining ist auch eine qualifizierte individuelle Betreuung, denn für jeden stellt sich nach einiger Zeit die wichtige Frage "Wie erfolgreich ist eigentlich mein Gesundheitstraining"?

Was unterscheidet Krafttraining von Gesundheitstraining?

...eigentlich nichts... und doch ganz viel Wieso nichts? Die ist ja verrückt, denken Sie sich? Für Krafttraining braucht man doch schwere Gewichte! Sind so schwere Gewichte nicht schlecht für die Gelenke? Krafttraining und Gesundheitstraining kann doch gar nicht das Gleiche sein? Und was ist mit dem so oft diagnostizierten Verschleiß? Jetzt müssen Sie mir eine Gegenfrage beantworten: Was genau sind für Sie schwere Gewichte? Sind es 2kg? 4kg? 16kg? Oder vielleicht 70? 100 oder 200 kg?

Der wichtigste Unterschied: Das Ziel!

Um es mal auf den Punkt zu bringen: Krafttraining wird betrieben um Kraft aufzubauen / Gesundheitstraining wird betrieben, um gesund zu werden, oder gesund zu bleiben. Um das Thema auf seine wirklich wichtigen Bestandteile herunter zu brechen: Um Kraft aufzubauen, trainieren Sie Ihre Muskeln. Um Muskeln zu trainieren, führen Sie Bewegungen aus. Um Bewegungen ausführen zu können, benutzen Sie Ihre Gelenke.

Muskeln wachsen oder werden stärker, wenn man sie progressiv belastet. Das heißt, sie benötigen einen Reiz, der das Gewohnte übersteigt. Ab dem 30. Lebensjahr beginnen Muskeln sich bereits abzubauen. Man nennt das Sarkopenie. Wenn man den Körper jetzt weiterhin nur den gewohnten Reizen aussetzt, hat das zur Folge, dass einem alles schwerer fällt. Die meisten halten das für normal, das ist es aber nicht! Gerade bei älteren Menschen wird Krafttraining zur Notwendigkeit um der Sarkopenie entgegenzuwirken und somit die Leistungsfähigkeit im Alltag zu erhalten, oder zu verbessern.

Aus diesem Grunde ist gesundheitsorientiertes Krafttraining für absolut jeden nicht nur sinnvoll, sondern eigentlich sogar ein Muss!

Bleiben Sie am Ball!

Ihr
Jonas Christmann

