

TOPIC 1

WELCHEN NUTZEN BIETET KIESER TRAINING?

Werner Kieser, Gründer Kieser Training AG, Zürich

NUTZEN NR. 1:

TRAGEN SIE LEICHTER AN SICH

Je trainierter Sie sind, umso mehr Kraft steht Ihnen pro Kilogramm Körpergewicht zur Verfügung. Vergessen Sie nicht, es ist alleine Ihre Muskelkraft, welche Sie aufrecht hält, welche Sie die Treppe hinaufbringt, welche Sie trägt. Warum fühlt man sich in der Badewanne so wohl? Weil man sich durch die Wasserverdrängung leichter fühlt. Dieses Gefühl als Dauerzustand bietet ein trainierter Körper.

NUTZEN NR. 2:

BLEIBEN SIE GESUND UND LEISTUNGSFÄHIG

Ein gesundheitsorientiertes Krafttraining wirkt dem Kraftverlust entgegen und ermöglicht es, den Körper gesund und leistungsfähig zu erhalten. Das Muskelgewebe unterliegt einem ständigen Auf- und Abbau. Belastungen, wie sie im Kieser Training auftreten, veranlassen die Muskeln, den permanenten Umbauprozess zu intensivieren. So verfügen regelmäßig trainierte Muskeln über eine höhere Muskelqualität als untrainierte und sind weniger anfällig für Verletzungen. Auch die Erholungsfähigkeit nimmt zu. Profitieren Sie mit nur zweimal 30 Minuten Training in der Woche vom Nutzen des Krafttrainings.

NUTZEN NR. 3:

ERHALTEN SIE IHRE KRAFT IN JEDEM ALTER

Der Kraftverlauf während eines Menschenlebens zeigt eine kurze Phase des Kraftaufbaus und eine lange Phase des Kraftabbaus. Ab dem 25. Lebensjahr verliert der Körper bis zum Lebensende zwischen 30 und 40 Prozent an Muskelmasse. Binde- und Fettgewebe treten an die Stelle der Muskulatur – wenn man nichts dagegen unternimmt. Ein gesunder, kraftvoller Körper ist jedoch

keine Frage des Alters. Was oft als Altersvorgang verstanden wird, ist häufig das Resultat von Passivität und mangelndem Training. Älter werden heißt folglich nicht, zwingend schwächer zu werden, denn die Muskulatur bleibt bis ins hohe Alter trainierbar. Für den Einstieg ins Krafttraining ist es nie zu spät.

NUTZEN NR. 4:

VERBESSERN SIE IHRE HALTUNG

Haltungsschäden und -schwächen sind keine schlechten Angewohnheiten, sondern die Folgen unausgewogener Kräfteverhältnisse der Muskeln, auch „muskuläre Dysbalancen“ genannt. Ein richtig dosiertes, regelmäßiges Krafttraining führt zu einem harmonischen Kräfteverhältnis der Muskeln; Gelenke und Wirbelsäule werden bestmöglich stabilisiert.

NUTZEN NR. 5:

BEUGEN SIE RÜCKENBESCHWERDEN VOR ODER GEHEN SIE DIESE AKTIV AN

Eine Schwäche der Rückenmuskulatur, insbesondere der tief liegenden Rückenstreckmuskulatur, ist die Hauptursache für Rückenschmerzen. 80 Prozent der Beschwerden haben hier ihren Ursprung. Mit Krafttraining können Sie das Problem aktiv angehen.

NUTZEN NR. 6:

STEIGERN SIE IHRE BEWEGLICHKEIT

Wenn wir uns im Alltag bewegen, nutzen wir nie den vollständigen Bewegungsumfang eines Muskels, weshalb sich die Beweglichkeit im Laufe der Zeit vermindert. Mit den Übungen an den Maschinen trainieren Sie Ihre Muskeln über den ganzen Bewegungsumfang und gewinnen damit in kurzer Zeit Ihre Beweglichkeit zurück.

**NUTZEN NR. 7:
BEUGEN SIE OSTEOPOROSE
(KNOCHENSCHWUND) VOR**

Krafttraining beeinflusst nicht nur die Muskulatur, sondern auch das Knochengewebe. Die hohe Muskelanspannung während des Krafttrainings setzt die Knochen Druck-, Biege- und Zugbelastungen aus. Die Knochenbildungszellen (Osteoblasten) werden dadurch veranlasst, Kollagenfasern einzulagern, die später mineralisiert werden. Der Knochenmineralgehalt nimmt zu und damit auch die Stabilität.

**NUTZEN NR. 8:
FÖRDERN SIE DIE FETTVERBRENNUNG UND
STEIGERN SIE IHREN STOFFWECHSEL**

Wenn Sie Diät halten und weniger Kalorien aufnehmen, als Sie verbrauchen, zwingen Sie Ihren Körper, sich selbst zu verwerten. Dabei verlieren Sie vor allem Muskelmasse. Bei gleichzeitigem Krafttraining erhalten Sie Ihre Muskeln und bauen stattdessen Fett ab. Mit jedem Gramm zusätzlicher Muskelmasse steigt die Stoffwechsellaktivität und Sie verbrennen mehr Fett. Gleichzeitig steht Ihnen mehr Kraft für Ihr Körpergewicht zur Verfügung: Sie tragen leichter an sich. Als wichtiges Stoffwechselorgan ist eine trainierte Muskulatur ein wirksamer und natürlicher Schutz gegen Bluthochdruck, erhöhten Blutfettgehalt, Übergewicht oder Altersdiabetes.

**NUTZEN NR. 9:
SCHAFFEN SIE SICH EINE BASIS FÜR GESUNDEN
SPORT**

Krafttraining bereitet Muskeln und Gelenke optimal auf alle Sportarten vor. Einseitige Belastungen von sportartspezifischem Technik- und Ausdauertraining werden ausgeglichen. Das Verletzungsrisiko sinkt.

**NUTZEN NR. 10:
TUN SIE ETWAS FÜR IHR AUSSEHEN UND IHR
SELBSTBEWUSSTSEIN**

Ihre ganze Erscheinung, auch die Art und Weise, wie Sie sich bewegen, wird durch die Muskulatur bestimmt. Mit Krafttraining straffen Sie die Muskeln, was positive Auswirkungen auf Ihre Figur hat. Wer sich wohl in seiner Haut fühlt, ist einfach selbstbewusster.