

Stark und gesund ins und durchs neue Jahr

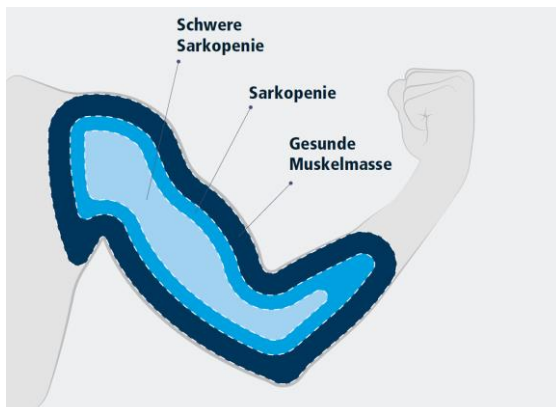
Krafttraining ist Medizin – viele gute Gründe für ein gesundheitsorientiertes Krafttraining



- Die Muskelkrise – warum Krafttraining?
- Krafttraining ist Medizin – nur ohne negative Nebenwirkungen
- Auf die richtige Dosis kommt es an – die Kieser Methode
- Mythbuster: Zu alt fürs Krafttraining? Von wegen.

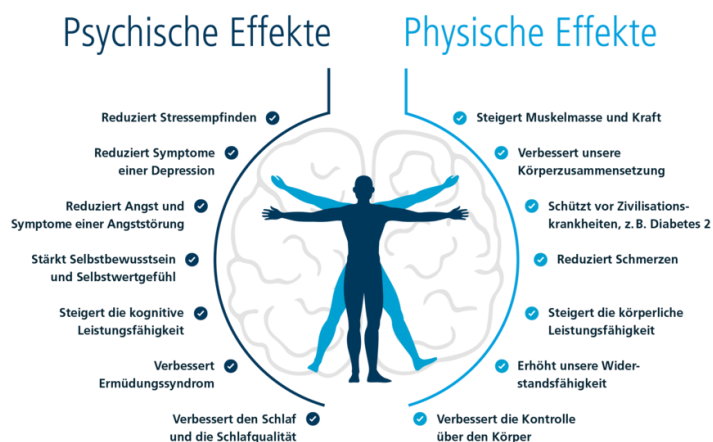
Haben Sie schon Vorsätze fürs neue Jahr gefasst? Körperfett reduzieren? Stress vermeiden? Mehr schlafen? Einfach mehr für die Gesundheit tun? Gesundheitsorientiertes Krafttraining hat zahlreiche physische und psychische Effekte und kann Sie auf breiter Linie darin unterstützen, solche Ziele tatsächlich effektiv zu erreichen.

Die Muskelkrise – warum Krafttraining?



Wer sich und seinem Körper etwas Gutes tun will, muss erst einmal die Notwendigkeit dazu verstehen. Fakt ist: Während unsere Muskelmasse in jungen Jahren einen Großteil unserer gesamten Körpermasse ausmacht, schwindet dieser Anteil mit zunehmendem Alter. Bereits um die 40 büßen wir Kraft, Koordination, Schnelligkeit, Beweglichkeit, anaerobe und aerobe Leistungsfähigkeit ein. Jenseits der 50 verlieren wir etwa 0,6 bis 2,0 Prozent Muskelmasse pro Jahr. Dieser Muskelschwund, der auch als Sarkopenie bezeichnet wird, kommt vor allem durch langfristige körperliche Inaktivität sowie fehlende Kraftbeanspruchung. Zu den zahlreichen negativen Folgen zählen unter anderem die Beeinträchtigungen des Stütz- und Bewegungsapparats, des Kohlenhydrat- und Fettstoffwechsel, des Herz-Kreislauf-Systems, des Zentralnervensystems sowie der Atemfunktion. Die gute Nachricht: Mit einem gezielten und richtig dosierten Krafttraining können Sie den Muskelschwund bremsen und Ihre Gesundheit wirksam fördern.

Krafttraining ist Medizin – nur ohne negative Nebenwirkungen



So vielfältig wie die Funktionen der Muskulatur in unserem Körper sind, so vielfältig sind auch die Wirkungen eines gesundheitsorientierten Krafttrainings. Es steigert Muskelmasse und Kraft, verbessert unsere Körperzusammensetzung sowie unsere Leistungsfähigkeit – im Alltag und im Sport. Außerdem kräftigt es die Knochen, reduziert das Sturzrisiko, schützt vor Verletzungen und trägt zur Schmerzlinderung bei. Gleichzeitig fördert es unseren Stoffwechsel, verbessert Blutfett- und Blutzuckerwerte und schützt uns vor Zivilisationskrankheiten wie Diabetes Mellitus Typ 2. Neben solchen komplexen physischen Effekten hat gesundheitsorientiertes Krafttraining auch zahlreiche psychische Effekte und fördert unsere mentale Gesundheit. Es stärkt beispielsweise das Selbstwertgefühl und kann uns dabei unterstützen, Stress zu bewältigen und besser zu schlafen. Selbst gegen Angst und Depressionen kann Krafttraining punkten.

Tatsächlich ist Krafttraining heute nicht nur eine wichtige präventive Maßnahme zur Gesundheitsförderung, sondern auch wesentlicher Bestandteil bei der Behandlung zahlreicher Krankheiten. Und es gibt Anhaltspunkte, dass eine Bewegungstherapie in bestimmten Fällen genauso wirksam oder sogar wirksamer ist als eine medizinische Behandlung. In bestimmten Situationen verstärkt sie sogar deren Wirkung.

[Mehr erfahren](#)

Auf die richtige Dosis kommt es an – die Kieser Methode

Damit unsere Muskulatur stark bleiben und ihre Aufgaben erfüllen kann, braucht sie regelmäßig adäquate Widerstände. Mit der richtigen Methode zeigt Krafttraining sogar dann große Effekte, wenn nur wenig Zeit dafür aufgebracht wird. Die Kieser-Methode basiert auf der sogenannten High Intensity-Methode und auf der Annahme, dass vorrangig die Muskelspannung und weniger die Bewegung als Trainingsreiz ausschlaggebend ist. Und so geht es bei der Kieser nicht zwingend darum, hohe Gewichte zu stemmen, sondern um einen hohen Anstrengungsgrad bei jeder Übung. Deshalb führen die Trainierenden jede Übung so lange aus, bis der Muskel oder die Muskelgruppe nicht mehr kann. Man spricht hier von lokaler Erschöpfung. Diese soll innerhalb eines Übungssatzes und innerhalb von 90 bis 120 Sekunden Dauer eintreten. Wer die Übung länger ausführen kann, erhöht beim nächsten Training den Widerstand. Insgesamt umfasst das Trainingsprogramm acht bis zwölf Übungen und ist individuell auf die individuelle Konstitution, Zielsetzung oder Problemstellungen abgestimmt. 2x 30 Minuten reichen mit dieser Methode, um den gesamten Körper ausgewogen zu stärken. Die Effizienz eines hochintensiven Krafttrainings ist in zahlreichen Studien belegt, zuletzt in einer Studie von James Steele et al. aus diesem Jahr (2022). Diese belegt, dass minimal dosiertes Krafttraining positive Effekte auf die Stärkung der Muskeln haben kann, wenn der jeweilige Muskel gezielt beansprucht wird, wie es durch die eigens konstruierten Maschinen von Kieser der Fall ist.

[Mehr erfahren!](#)

Mythbuster

Zu alt fürs Krafttraining? Von wegen.

Eine inaktive, ältere Person kann durch **High Intensity Training (HIT)** ihre körperliche Leistungsfähigkeit auf das Niveau bringen, das sie als junger Mensch hatte. 30 Jahre Funktionsverlust durch Inaktivität können so kompensiert werden. Ein Beispiel: Eine 65-jährige Frau hatte schon nach vier Monaten HIT dieselben Muskelfaserquerschnittsflächen wie 30-jährige Untrainierte. Auch in punkto Kraft konnten markante Veränderungen festgestellt werden. Regelmäßige körperliche Aktivität, v. a. im Rahmen eines sportlichen Trainings, ist ein wesentlicher Lebensstilfaktor, durch den Sie beschwerdefrei und fit älter werden können.

Herausfinden, welche Maschine am besten passt

Auf der Kieser Website gibt es jetzt ein Quiz, mit dem Trainierende die ideale Maschine für ihre persönlichen Ziele finden können.

Mit Ihrer Teilnahme nehmen Sie automatisch an unserem Gewinnspiel für ein Kieser-Taschenmesser teil.

[Mehr erfahren](#)



Immer ein Stück stärker Über Kieser

Die internationale Marke Kieser ist seit 55 Jahren auf gesundheitsorientiertes, effizientes Krafttraining an eigens dafür entwickelten Maschinen spezialisiert. Ziel des wissenschaftlich fundierten Konzeptes ist es, über den Muskel- und Kraftaufbau den Körper – insbesondere den Rücken – gesund und leistungsfähig zu erhalten. Das Schweizer Franchiseunternehmen wurde 1967 von Werner Kieser gegründet, der das Unternehmen 2017 an seinen langjährigen CEO Michael Antonopoulos und Verwaltungsrat Nils Planzer verkaufte. Derzeit gibt es 170 Studios in Australien, Deutschland, Luxemburg, Österreich und der Schweiz.



Website

<https://www.kieser-training.de/>
www.kieser-training.com

Pressekontakt

BCW | burson cohn & wolfe GmbH
Mark Berthold
Mail: kieser@bcw-global.com

Bildmaterialien

© Kieser Training

Für hochauflösendes Bildmaterial kontaktieren Sie gerne den oben genannten Pressekontakt.