

fit & gesund mit Brinja Weiglein

Krafttraining – auch für Frauen!

Er sieht nicht nur sensationell gut aus, er bietet auch einen hervorragenden Nutzen für Deine Gesundheit: ein muskulös-athletischer Körper, der belastbar und fit ist! Zudem bringt ein attraktiver Körper einen gewissen Wohlgefühlcharakter, hat also einen positiven Effekt auf deine Psyche, dein Selbstbewusstsein, deine Ausstrahlung. Die Muskulatur dient im Übrigen als Eiweißspeicher für dein Immunsystem, denn dieses generiert eben hieraus die vielen wichtigen, winzig kleinen Helferlein in Form von Abwehrzellen, denn Muskeln bestehen aus Proteinen, genau wie das schlagkräftige Immunsystem. So werden Bakterien und Viren einfach und schnell eliminiert.

Im Falle eines Infektes fühlt man sich oftmals sehr schlapp und erschöpft. Das liegt daran, dass die Proteine für die Virenabwehr aus den Muskeln herausgezogen und für das Immunsystem bereitgestellt werden. Muskulatur verbrennt auch in Ruhe ständig mehr Energie, was bedeutet, dass dein kalorischer Grundumsatz höher ist und du überschüssige Kalorien besser verbrennen kannst. Außerdem wirken sich ausgeprägte Muskeln günstig für die Fettverbrennung aus. Zwar sind sie 13% schwerer als Fett, dafür aber auch deutlich kompakter.

Daher ist bei intensivem Training die Zahl auf der Waage wenig relevant. Entscheidend sind die Körpermaße und ob die Lieblingsjeans wieder passt. Aufschluss hierüber gibt die sogenannte Körperfaltenmessung durch einen Caliper, mit dem der Körperfettanteil (Kfa) ziemlich genau bemessen werden kann. Ein niedriger Kfa ist schließlich das Ziel, denn gerade das Viszeralfett im Bauchraum, der sogenannte Rettungsring an der Hüfte, ist ein entscheidender Krankheitsgenerator.

Entzündungen sind die Grundlage für (Zivilisations-)Krankheiten. Verantwortlich ist das Viszeralfett, welches unermüdlich entzündliche Botenstoffe in den Körper aussendet. Beim intensiven Training der Muskulatur, gerne mit überschwelligem Reizen, werden entzündungshemmende Botenstoffe ausgeschüttet, sogenannte Myokine. Sie werden zwar auch bei Ausdauer- und Kraftausdauersportarten freigesetzt, aber gerade beim starken Muskeltraining im Besonderen. Diese Muskelheilstoffe werden durch das Blut in den Körper an die Stellen gebracht, wo sie vonnöten sind. Zudem sorgen Myokine für die Bildung neuer Abwehrzellen des Immunsystems.

Positiv sind sie ebenso für die Gedächtnisleistung des Gehirns. Präventiv wirken sie bzgl. Demenz, aber auch bei Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie Depressionen und helfen bei der Knochenbildung – wirken also vorbeugend gegen Osteoporose. Sport erhöht durch Enzyme die Einlagerung von Calcium in die Knochen. Zudem sorgen Muskeln für eine erhöhte Insulinsensitivität, perfekt als Prävention und auch bei Diabetes.

Meine sportliche Empfehlung dieses Monats ist daher das Krafttraining: gerne intensiv und gerne auch für Frauen! Denn, liebe Mädels, sorgt Euch nicht, dass Ihr gleich ausseht wie der Hulk: Das wäre ein jahrelanger Prozess im hochintensiven Training mit Eiweißmast und das bekommt man nur hin, wenn man sich voll und ganz dem Bodybuilding verschreibt.

So ist im normalen Alltag – mit Job, Kindern, Familie und Beruf – ohnehin nur ein vergleichsweise moderates Training drin, das euch (und den Männern da draußen) einen schönen athletisch-muskulösen Körper formt. Ein Krafttraining im Fitnessstudio bietet dabei folgende Vorteile:

Geschultes Personal erklärt exakt die Übungen für bestimmte Muskeln an den entsprechenden Geräten. Da die Bewegungsabläufe durch das jeweilige Gerät geführt sind, ist die Verletzungsgefahr (auch bei Unkenntnis) sehr viel geringer als bei freien Gewichten. Das Training lässt sich sehr gut steuern: Bei erfolgreichem Training wird schließlich nach und nach das Gewicht erhöht und dieser Erfolg auf dem Trainingsplan dokumentiert. Das fördert die Motivation und die Fortschritte sind sichtbar und messbar.

An den Geräten werden die Muskeln allerdings überwiegend isoliert trainiert, also nicht in den funktionellen Muskelketten. Im Laufe der Zeit und mit steigender Erfahrung dürfen daher später gerne freie Gewichte in das Training implementiert werden. Der Vorteil der Arbeit mit freien Gewichten ist der günstige Effekt auf die Tiefenmuskulatur, die wiederum für die Stabilisation und Entlastung der Gelenke dient und zeitgleich mehrere muskuläre Bereiche anspricht.

Ein moderates Muskelaufbauprogramm ist das Hypertrophietraining – hier bewegt man sich maßgeblich in 3-4 Sätzen mit 8-12 Wiederholungen einer Übung, um dann zur nächsten Muskel-

partie überzugehen. Möchte man einen größeren Effekt erzielen, muss man mit weitaus schwererem Gewicht arbeiten. Ein gern angewandtes Training im Maximalkraftbereich ist die Steuerung über 5 Sätze mit je etwa 5 Wiederholungen. Dabei sollte man allerdings schon sehr erfahren sein, denn die Verletzungsgefahr ist hier größer.

Wünschst Du Dir einen besonderen Effekt auf deine Gesundheit, sollte eine gute Beanspruchung der Muskulatur erfolgen und ihre spürbare Erschöpfung im Bereich des Hypertrophietrainings oder beim sanften Krafttraining wahrnehmbar sein, was sich einfach in noch etwas mehr Wiederholungen pro Satz auswirkt und Richtung Kraftausdauer geht.

Muskulatur beugt Pflegebedürftigkeit im Alter vor. Auch wenn dieses noch in weiter Ferne zu sein scheint, sollte man schon früh präventiv daran arbeiten, denn Muskeln schützen und unterstützen Gelenke und Knochen. Daher finde ich es besonders wichtig, dass auch in Alten- und Pflegeeinrichtungen kräftigende (immunsystemaufbauende) Sportprogramme angeboten werden, die dazu noch die Beweglichkeit fördern.

Denn eine erhöhte Beweglichkeit wiederum bewahrt vor muskulären Dysbalancen, die aus Schmerz zu Schonhaltungen führen.

Also ran ans Eisen!

Herzlichst, Brinja

www.brinja-weiglein.de
facebook.com/brinja.weiglein
[Instagram @brinjaweiglein_personaltrainer](https://instagram.com/brinjaweiglein_personaltrainer)

