

„Krafttraining schützt...! – Was ist wissenschaftlich gesichert?“ Teil 2

Krafttraining für Knochen und Gelenke. Hier Teil 2 unserer Serie zu den nachgewiesenen Effekten von Krafttraining in der Prävention:

Krafttraining schützt vor Osteoporose!

Krafttraining erhöht unsere Knochendichte und stärkt somit unser gesamtes Skelettsystem. Wer im jungen Erwachsenenalter seine Knochendichte erhöht, senkt signifikant die Wahrscheinlichkeit eines Tages an Osteoporose (=Knochenschwund) zu erkranken. Aber sogar auch im hohen Alter ist es möglich durch gezieltes Training den Knochenabbau nicht nur zu bremsen, sondern auch Knochenmasse aufzubauen.

Krafttraining schützt unsere Gelenke!

Die alltäglichen Anforderungen an unseren Körper haben sich sehr verändert. Eine weitgehend sitzende Tätigkeit entspricht (noch) nicht unserer Bestimmung – zumindest nicht in physiologischer Hinsicht. Am Schreibtisch oder auf dem Sofa nutzen wir bei weitem nicht den vollständigen Bewegungsumfang unserer Gelenke. Dies führt zu einer Reduktion von Kraft und Beweglichkeit, bis hin zu muskulärem Ungleichgewicht – mit all seinen negativen Folgen.

Bewegung und vor allem eine regelmäßige Stärkung der Muskulatur hingegen gleichen diese Defizite aus. Dadurch profitieren wir von einer verbesserten muskulären Balance, was unsere Wirbelsäule und Gelenke schützt. Dazu verbessern wir die Kraftübertragung an Sehnen, Bändern, Gelenkknorpeln und –kapseln.

Hiermit haben wir Ihnen zwei weitere nachgewiesene Effekte von gesundheitsorientiertem Krafttraining geliefert – zwei Aspekte für (noch) mehr Lebensqualität, unabhängig vom Alter.

Quelle: Albers, T. (2009). Krafttraining in der Prävention sowie als Ergänzung der medizinischen Therapie. In: Medical fitness and healthcare.