

Was bewirkt regelmäßiges Kraft- und Beweglichkeitstraining im Körper?

Kraft- und Beweglichkeitstraining hat genau wie Ausdauersport gesundheitsfördernde Effekte auf den Körper. Das Kraft- und Beweglichkeitstraining mit z.B. TRX, Elastischen Textilbändern oder auch dem eigenen Körpergewicht fördert nicht nur den Aufbau von Muskulatur und die Alltagstauglichkeit. Es kann auch vor verschiedenen Krankheiten schützen.

Durch regelmäßiges Kraft- und Beweglichkeitstraining werden Muskeln kräftiger und belastbarer. Dafür braucht es nicht zwingend ein Fitnessstudio mit Hantelbank und massiven Gewichten. Auch mit gymnastischen Übungen zu Hause – entweder mit dem eigenen Körpergewicht oder mit kleinen Hanteln, Gummibändern und Bällen – lässt sich die Muskelkraft trainieren. Doch das ist nicht der einzige positive Effekt.

Was bewirken solche Trainingsformate für das Immunsystem?

Wer seine Muskeln regelmäßig fordert, stimuliert sein Immunsystem. Durch die Belastung der Muskulatur kommen verschiedene Ganzkörperreaktionen in Gang: Immun-, Stoffwechsel- und Hormonsysteme werden angeregt. Der Körper schüttet entzündungshemmende Botenstoffe aus und die Bildung von Immunzellen im Blut wird durch die Ausschüttung von Adrenalin angeregt.

Regelmäßige sportliche Reize auf den Körper führen zudem zu einem Trainingseffekt: Die Körperabwehr wird immer stärker und arbeitet immer effektiver. So treten bei Freizeitsportlern deutlich seltener Erkältungen auf als bei Untrainierten.

Der Abnehmeffekt von Krafttraining

Krafttraining unterstützt auch den Kampf gegen überflüssige Pfunde. Der Muskelaufbau unterstützt das Abnehmen doppelt: Zum einen benötigt der Körper für das Krafttraining selbst Energie und verbrennt 200 bis 300 Kilokalorien pro halbe Stunde. Zum anderen ziehen sich die Muskeln auch nach dem Training weiter Energie: zum Wachsen, Regenerieren und für die Muskelversorgung.

Je mehr Muskeln ein Mensch hat, desto mehr Energie verbrennt er – auch wenn er auf der Couch sitzt. Ganz grob lässt sich sagen, dass jedes Kilogramm Muskelmasse pro Tag zwischen 50 bis 100 Kilokalorien zusätzlich verbrennt. Krafttraining hilft so, ein normales Körpergewicht zu fördern.

Mehr Unabhängigkeit im Alter durch Kraft- und Beweglichkeitstraining

Mit zunehmendem Alter hilft regelmäßiges Krafttraining zudem, den Alltag leichter zu bewältigen. Eine kräftige Muskulatur erleichtert zum Beispiel das Treppensteigen, das Tragen von Einkaufstaschen sowie das Öffnen von Flaschen. Ältere Menschen schaffen sich mit regelmäßigem Muskel- und Beweglichkeitstraining ein wertvolles Plus an Selbständigkeit.