

WUNDERWAFFE FITNESS

Warum es um mehr als die Optik geht! ▶ XTRAI

Fitness- bzw. Krafttraining liegt voll im Trend. Die Bedeutung von Krafttraining für Gesundheit und Wohlbefinden wurde lange Zeit unterschätzt. Ein Großteil der Bevölkerung dachte dabei in erster Linie an Leistungssportler oder muskelbepackte Bodybuilder. Erst im Laufe der letzten Jahre hat sich dieses Bild grundlegend gewandelt. Auch ExpertInnen sind sich einig: Krafttraining ist mindestens genauso wichtig wie Ausdauersport. Und das hat auch gute Gründe. Eine Vielzahl von sportmedizinischen Studien belegt eindeutig den gesundheitlichen Nutzen von Krafttraining.

Gut trainierte Muskeln sorgen nicht nur dafür, dass wir uns gut fühlen oder besser aussehen – sie halten uns auch gesund. Sie entlasten bzw. unterstützen Gelenke und Knochen, sorgen für eine aufrechte Körperhaltung, beugen diversen Zivilisationskrankheiten vor und helfen konsequent beim Abnehmen.

Krafttraining wirkt wie ein Jungbrunnen natürlichen Alterungsprozessen entgegen, hält uns gesund und steigert die Lebensqualität. Die gute Nachricht: Jeder Mensch kann vom Krafttraining profitieren – unabhängig von Alter, Geschlecht oder körperlichen Fähigkeiten. Um die gewünschten Effekte zu erreichen, ist es unbedingt notwendig, regelmäßig zu trainieren. Man wird aber sehr schnell merken und spüren, wie gut es einem tut – und das Training wird immer mehr zum Bedürfnis statt zur „Pflicht“.

Es geht demnach um weit mehr als einen gut geformten Körper. Natürlich sind ein Sixpack und ein knackiger Hintern erstrebenswerte Trainingsziele. Aber Optik ist eben nicht alles bzw. entwickelt sich diese automatisch, wenn man einen gesunden Lebensstil pflegt. Dieser soll auf den drei Bausteinen Training, Ernährung und Stressmanagement/Regeneration aufgebaut sein.

Alles, was den Körper moderat auspowert, fördert den Stressabbau, kur-

belt Immunprozesse an und sorgt für körperliches Wohlbefinden, sei es nun eine längere Ausdauer-Einheit, moderates Ganzkörpertraining, eine Yoga-Ein-

heit in der Gruppe oder ein entspannter Saunagang. Alle diese Maßnahmen kann man bei John Harris Fitness in allen Studios kombiniert durchführen.



Fotos: Jörg John Harris Fitness

John Harris
FITNESS