

KRAFT TRAINING

Vorteile eines gesundheitsorientierten Krafttrainings

Ihre Vorteile im Alltag

Krafttraining für den Alltag hat nichts mit muskelbeladenen Kraftbrocken zu tun. Es geht einzig darum, genug Kraft für den alltäglichen Ablauf zu haben: Taschen schleppen, Treppen steigen, bücken, aufstehen und dergleichen. Die trainierte Muskulatur entlastet Skelett, Gelenke und Bänder, erleichtert alle Bewegungen, verhindert Nackenverspannungen bei sitzenden Tätigkeiten und schützt vor allerlei Wehwehchen. Wer zum Beispiel auf glitschigem Terrain ausrutscht, der weiss, welche Vorteile eine gut trainierte Muskulatur bietet. Beim Schneeschaukeln sowieso. Es geht also nicht um Sport, sondern um Erleichterung und Wohlbefinden beim ganz normalen Wahnsinn des Lebens.

Ihre Vorteile bei Übergewicht



Der Stoffwechselhaushalt ist von Mensch zu Mensch verschieden. Die einen können essen soviel sie wollen und bleiben rank und schlank; die andern können ein Glas Wasser anschauen und nehmen zu. Sicher aber ist, dass nichts den Stoffwechsel so intensiv und nachhaltig anregt wie Krafttraining.

Nach einem intensiven Krafttraining hat man eine Regenerationsphase von 48 bis 96 Stunden! Sogar 15 Stunden nach dem Training läuft der Stoffwechsel noch 50% erhöht ab! Also deutlich länger als beim Ausdauertraining – und die Regenerationsdauer ist auch viermal so lang. Daher kommt ja auch der Spruch «auf dem Sofa abnehmen». Aber vorher heisst es Muskeln einsetzen.

Wenn Sie Fragen haben oder mehr Informationen über einen Bereich des Krafttrainings wünschen, rufen Sie unverbindlich in einem der beiden TC Training Center an.

Ihre Vorteile als Frau



Krafttraining strafft die Haut, schafft attraktive Konturen (die Alternative ist ein schlaffes Gewebe) und hilft abzunehmen; denn im Gegensatz zu Fett sind Muskeln sehr stoffwechselaktiv und «arbeiten» auch im Schlaf. Die Erfolge lassen sich schon nach kurzer Zeit sehen (ja: sehen!).

Ihre Vorteile im Alter



Wie alle neueren Studien und Feldversuche zeigen, nützt Krafttraining sogar, wenn man erst mit über 80 Jahren damit beginnt: die Knochendichte steigt an und schützt vor Osteoporose; das Gehen fällt leichter und die Sturzgefahr wird vermindert; aufstehen, bücken, tragen, Treppen steigen, Hausarbeit: alles funktioniert wieder besser und die Selbständigkeit wird verlängert.

Ihre Vorteile bei Rückenschmerzen

Eine genau abgestimmte Mischung aus Muskelkräftigungstraining und Beweglichkeitsübungen bringt Rückenbeschwerden zum Verschwinden oder, noch besser, sorgt dafür, dass es überhaupt keine gibt.

Trainierte Muskeln entlasten das Skelett und die Gelenke. Die Belastung wird von der Muskulatur getragen und verhindert somit Überbelastung und daraus resultierende Entzündungen.

Krafttraining führt zu einer besseren Körperhaltung und weniger Fehlbelastungen; beides verhindert (unter anderem) Rückenbeschwerden.



**Rufen Sie jetzt an
und vereinbaren Sie
einen Beratungstermin**

TC Pfäffikon

055 420 16 61

TC Lachen

055 442 50 33



**TC
TRAINING
CENTER**

www.tc-schwyz.ch