



Die Krafttrainingsphilosophie der Fitnesswerkstatt – Oder: Warum muss man Krafttraining machen?

Definition Philosophie:

„Lehre vom Wissen, von den Ursprüngen und vom Zusammenhang der Dinge in der Welt, vom Sein und Denken!“

Definition Fitnesswerkstatt:

Reparatur von muskulären Schäden durch Einsatz von hoch entwickelten Werkzeugen und der effizientesten Trainingsmethode der Welt – oder die einfache Wartungsanleitung wie man Muskeln kräftigt!

Das heutige Wissen über Krafttraining als Adaptationsreiz für die menschliche Muskulatur ist wissenschaftlich belegt und unumstößlich. Das Sein des Menschen ist vom Zustand seiner Muskulatur bestimmt. Wer seinen Muskeln keinem regelmäßigen Belastungsreiz unterwirft wird durch den natürlichen altersbedingten Muskelabbau des menschlichen Körpers, der so genannten Sarkopenie, im Pflegebett enden. Ein Weiterleben auch ohne eine adäquate Muskulatur sichert „zum Glück“ unser medizinischer Fortschritt. Welche Lebensqualität und wie viel Selbstbestimmung für den Menschen dabei übrigbleiben, soll hier nicht mehr erörtert werden.

Das Prinzip der Muskelanpassung:

Jedes biologische System reagiert auf Reize: ist der Reiz unerschwellig baut sich das System ab, fordert der Reiz das System, bleibt das System erhalten, ist der Reiz für das System überschwellig, muss sich das System aufbauen.

Die menschliche Muskulatur ist genau diesem Prinzip unterworfen. Aus dem Alltag kennt man die Reaktion eines Muskels, wenn er zum Beispiel durch einen Gipsverband ruhiggestellt wird. Er wird dünn und schwach. Durch die Ruhigstellung ist das System unterfordert worden, die Muskulatur hat sich abgebaut. „Use it or lose it“ kann man diesen Vorgang beschreiben. Der gleiche Prozess, in abgeschwächter Form, wiederholt sich durch körperliche Inaktivität aufgrund der gesellschaftlichen und technologischen Entwicklungen. Auto, Aufzug, Schreibtisch, Computer...schonen unsere Muskeln. Das hat die Evolution aber nicht vorgesehen. Muskulatur passt sich immer den Belastungsreizen an. In der heutigen Gesellschaft sind die Reize sehr oft unerschwellig für die Muskulatur. Deshalb beginnt der Muskelabbau nicht erst im Alter, sondern schon in der Jugend. Diese Unterforderung der Muskulatur steht im engen Zusammenhang mit unseren so genannten Zivilisationskrankheiten, wie Rückenprobleme, Diabetes, Fettleibigkeit, Bluthochdruck usw. Das Krafttraining der Fitnesswerkstatt hat sich zur Aufgabe gemacht einen effizienten

Ausgleich zur Inaktivität des Alltags anzubieten: „**So viel wie nötig, so wenig wie möglich**“ um den Abbau der Muskulatur zu verhindern und den Zivilisationskrankheiten vorzubeugen. Es ist vollkommen egal mit welchen Beweggründen Sie ein Krafttraining beginnen – entscheidend sind die adäquaten Trainingsreize für Ihre Muskulatur.