



Ein starkes und harmonisch ausgeprägtes Muskelkorsett lässt uns aufrecht durchs Leben gehen, denn es stützt unser Skelett samt Wirbelsäule und entlastet so die Bandscheiben. Darüber hinaus sind unsere Muskeln an zahlreichen Körperfunktionen beteiligt und leisten somit einen wesentlichen Beitrag zu unserer Gesundheit.

Doch Achtung: Alles, was nicht regelmäßig gebraucht und somit benötigt wird, baut unser Körper gnadenlos ab. Das gilt auch für unsere Muskulatur – schon ab dem 25. Lebensjahr werden Abbauprozesse initiiert, zunächst langsam, mit fortschreitendem Alter jedoch immer schneller. Im hohen Alter haben wir nicht selten zwischen 17 und 40 Prozent an Muskelsubstanz abgebaut. Stattdessen lagert der Körper verstärkt Binde- und Fettgewebe ein.

Das gezielte gesundheitsorientierte Krafttraining in der Fitnesswerkstatt beugt dem biologischen Alterungsprozess insgesamt vor, macht ihn ein gutes Stück weit rückgängig und verlangsamt ihn soweit es geht – regelmäßiges Training, das auch die Sehnen, Bänder und Gelenke stärkt, vorausgesetzt.

Studien belegen: Krafttraining ist die wirksamste Methode, um die Muskulatur und ihre gesundheitserhaltenden Funktionen bis ins hohe Alter auf höchstmöglichem Niveau zu bewahren.