



Drei Dinge sind für die Gesundheit unserer Knochen, die ab dem 30. Lebensjahr zwischen 0,3 und 0,5 Prozent jährlich an Substanz einbüßen, unerlässlich: Ausreichend Vitamin D, ausreichend Calcium und adäquate muskuläre Belastung.

Das intensive gesundheitsorientierte Krafttraining in der Fitnesswerkstatt initiiert Aufbauprozesse im Knochen.

Durch die intensive Belastung kommt es zu einer vermehrten Einlagerung von Calcium, wodurch sich die Knochenmasse und deren Festigkeit signifikant erhöhen.

Das Training wirkt somit indirekt der häufigsten Stoffwechselerkrankung des Knochens entgegen: der Osteoporose, bei der Aufbau und Abbauprozesse aus dem Gleichgewicht geraten sind. Bereits nach vier bis sechs Monaten regelmäßigen Trainings lässt sich ein höherer Knochenmineralgehalt nachweisen.