



Massiver Abbau von Muskel- und Knochensubstanz sind nicht die einzigen Probleme, mit denen der untrainierte Körper zu kämpfen hat.

Monotone Alltagsbelastungen – und das gilt im Übrigen auch für einseitige sportliche Belastungen – können die Kräfteverhältnisse, die in unserem Körper wirken, aus dem Gleichgewicht bringen. Wird ein Muskel über einen längeren Zeitraum nicht über den vollen Bewegungsumfang des Gelenks beansprucht, stellt sich ein muskuläres Ungleichgewicht innerhalb des Muskels ein. Man spricht dann von einer intramuskulären Dysbalance.

Um komplexe Bewegungen unter Beteiligung mehrerer Gelenke durchführen zu können, arbeiten verschiedene Muskeln außerdem in Muskelschlingen.

Sind diese Muskeln unterschiedlich ausgeprägt, wird der Körper einseitig verzogen – man spricht dann von intramuskulären Dysbalancen. Auch kommt es zu einer einseitigen Verschiebung der Kräfteverhältnisse zwischen Beuge- und Streckmuskeln.

Insgesamt können diese Ungleichgewichte nicht nur Schmerzen verursachen, sie schränken auch die Beweglichkeit mehr oder weniger stark ein.

Das Training an den Maschinen in der Fitnesswerkstatt gleicht diese Ungleichgewichte wieder aus; die Trainingspläne sind außerdem immer so aufgebaut, dass die Beweglichkeit bei regelmäßiger Durchführung umfassend wiederhergestellt wird.