



Der größte Risikofaktor für die Entwicklung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist ein zu hoher Fettanteil im Körper. Denn dieser sorgt für einen mitunter stark erhöhten Blutdruck auch in Ruhephasen, der seinerseits eine permanente Überlastung des Herzens anzeigt.

Nicht nur dieses lebenswichtige Organ kann dadurch dauerhaft massiv geschädigt werden – Stichwort: Herzinfarkt.

Dasselbe gilt für die Blutgefäße, wodurch sich das Risiko für einen Schlaganfall und damit eine dauerhafte Schädigung des Gehirns mit allen negativen Folgeerscheinungen wie zum Beispiel teilweiser oder vollständiger Lähmung erhöht.

Das gesundheitsorientierte Krafttraining in der Fitnesswerkstatt reduziert das Risiko für die Entwicklung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen signifikant. Denn gut trainierte Muskeln arbeiten ökonomischer und verbrauchen bis zu 40 Prozent weniger Sauerstoff. Puls und Blutdruck steigen bei Belastung weniger stark an. Das entlastet das Herz, das in der Fitnesswerkstatt zusätzlich durch ein kurzes und effektives Cardio-Training gestärkt wird.