Monatsthema

November 2021

KRAFTTRAINING

VS

AUSDAUERTRAINING

Jeder weiß, was der Unterschied zwischen **Kraft – und Ausdauertraining** ist - mit Krafttraining werden wir stärker und vergrößern unsere Muskeln und mit Ausdauertraining können wir leichter an Gewicht verlieren und trainieren unser Herz.

Es gibt allerdings weitere Faktoren der beiden Trainingsarten, die nicht so leicht auf den ersten Blick zu erkennen sind. Hier sind einige davon:

Monatsthema

November 2021

1. Mehr Essen durch Muskelwachstum
Wer regelmäßig trainiert, hat in der Regel mehr Muskelmasse. Durch einen größeren Anteil an Muskelmasse im Körper verbrennen wir in Ruhe mehr Energie (Kalorien). Muskelgewebe muss wie jedes andere Gewebe im Körper versorgt werden, jemehr Gewebe im Körper, desto mehr Kilokalorien verbrennt er.

2. Niedrigere Herzfrequenz durch Ausdauertraining
Das Ausdauertraining unseres Herzmuskels durch Joggen, Radfahren, Rudern usw. ermöglichen eine effiziente Blutversorgung für den ganzen Körper. Eine Person, die regelmäßig zwei bis vier Mal die Woche Ausdauertraining betreibt, kann mit einer Herzfrequenz in Ruhe von unter 60 Schlägen pro Minute ausgehen, in einigen Fällen bis zu 40 Schlägen pro Minute.

3. Beim Krafttraining wachsen nicht nur die Muskeln
Wenn der Körper durch ein regelmäßiges Krafttraining erfolgreich an Muskelmasse zunimmt, ist das nicht die einzige Veränderung, die stattfindet. Sobald die Muskeln stärker werden, müssen Sehnen und Bänder ebenfalls die erhöhte Zugkraft des Muskels aushalten können. Sobald der Körper sich adaptiert hat, müssen auch die Knochen an Dichte zunehmen, um das erhöhte Körpergewicht zu tragen.

4. Joggen ist wie eine Entkalkung für Ihren Körper und Arterien
Stellen Sie sich das Ganze so vor: Wenn Sie ein Gerät entkalken, wie z.B. die Kaffeemaschine, werden abgelagerte Reste in den inneren „Gefäßen" der Maschine über einen längeren Zeitraum entfernt. In ähnlicher Art und Weise passiert das in unserem Körper – beim Joggen z.B. arbeitet unser Herz schneller, um uns mit genügend Sauerstoff zu versorgen. Dabei wird Blut schneller als gewöhnlich durch unsere Arterien und Venen geleitet, was zu einer „Entkalkung" führt.

5. Gewichte heben beugt Unfallverletzungen vor
Die Folge eines strukturierten Muskelaufbautrainings ist auch ein verringertes Verletzungsrisiko. Der Grund dafür ist der stabilere und stärkere Muskel – und ein stärkeres Skeletsystem. Genau wie ein Gebäude, das aus qualitativem Material gebaut ist.

6. Stress? Gehen Sie eine Runde Radeln
Unser Alltag ist heutzutage von Stress geplagt. Viele von uns bauen Stress vor dem Fernseher ab, was in der Regel den Stress nur füttert. Lassen Sie sich überraschen und versuchen Sie sich, stattdessen zu bewegen. Alleine zehn Minuten moderates Ausdauertraining (z.B. Radfahren, so dass Sie noch eine Unterhaltung führen können, aber dennoch ein wenig schwer atmen müssen) könnten hier Wunder bewirken.

Also: Bleiben Sie aktiv- Ihr „Fitness im Solemar"-Team