

Vorteile von Fitnessstraining

Wer von euch kennt das nicht: Die dunklen, kalten Monate bringen manchmal nicht nur das Wetter in eine frostige Stimmung. Auch die Lust aufs Training kann sich in dieser Zeit bei so manchem von euch in Grenzen halten. Da lockt zu Hause die gemütliche Couch, das warme Bett oder das leckere Essen, das euch dann erst recht müde macht.

Damit die Lust auf das Training wieder entfacht wird, möchte ich euch die Vorteile vom Fitnessstraining aufzählen:

a) Gesundheit:

Muskeln helfen uns im Alltag, stützen unsere Knochen, geben uns Halt und ermöglichen Bewegungen und Drehungen. Muskeln unterstützen den Rücken, was wiederum weniger Rückenbeschwerden bedeutet.

Zusätzlich wird das Immunsystem gestärkt und der Körper wird allgemein widerstandsfähiger.

b) Attraktivität:

Eine männliche Brust, starke Arme und ein stahlharter Sixpack reichen oftmals schon, um Frauen zu beeindrucken. Bei den Frauen genügt ein knackiger Po und ein straffer Bauch, um die Männerherzen höher schlagen zu lassen. Mit einem regelmässigen Training sieht man einfach fit aus und die gesunde Ausstrahlung verleiht eine gewisse Attraktivität.

c) Geringere Verletzungsgefahr:

Muskeln sind nicht nur da, um attraktiver auszusehen, sondern sie schützen dich vor Verletzungen.

d) Abnehmen:

Muskeln helfen, mehr Kalorien zu verbrennen. Denn auch im Ruhezustand, wenn du gar nichts machst und sogar wenn du schläfst, führen die Muskeln zu einem erhöhten Stoffwechsel. Das heisst, dass dann selbst im Ruhezustand Kalorien verbrannt werden.

e) Jungbrunnen:

Nach einem gewissen Alter beginnt bei jedem von uns der abbauende Prozess im Körper und ab diesem Zeitpunkt ändert sich auch der Hormonhaushalt. Dieser Prozess beginnt etwa ab dem 20. bis 25. Lebensjahr. Wenn man nun regelmässig Krafttraining betreibt, kann man diesem Alterungsprozess entgegenwirken und bis ins hohe Alter fit und gesund bleiben.

f) Hilfe im Alltag:

Krafttraining hilft dir, schwere Gewichte im Alltag zu heben, wie zum Beispiel beim Zügeln oder beim Grosseinkauf.

g) Disziplin lernen:

Durch regelmässiges Krafttraining und der richtigen Ernährung bringt uns Krafttraining - ob man es will oder nicht - auch Disziplin bei. Ohne Disziplin kann man mit Krafttraining nicht viel erreichen. Man isst regelmässige Mahlzeiten am Tag und während die Freunde im McDonald's essen gehen, nimmt man das Essen von Zuhause mit. Man könnte noch hunderte weitere Beispiele aufzählen.

h) Weniger Stress

Regelmässiges Krafttraining hilft dir gegen Stress und Sorgen. Der Körper schüttet nach dem Training Endorphine (Glückshormone) aus. Dadurch ist man entspannter und kann mit Stress besser umgehen. Dabei sollte man natürlich auch darauf achten, sich gesund und ausgewogen zu ernähren.

i) Gestärktes Selbstbewusstsein

Durch einen ansehnlichen Körper erhält man Bestätigung und Anerkennung, da man die Leistung des Kraftsportlers am Körper ablesen kann. Man geht automatisch aufrechter und mit mehr Selbstbewusstsein.