

Krafttraining gegenüber Ausdauertraining

Ein Vergleich günstiger Gesundheits- und Trainingswirkungen

Messgrösse	Kraft	Ausdauer
Ausdauerkapazität VO ₂ max.	↑	↑↑↑
Grund(Ruhe)stoffwechsel	↑↑*	↑↔
Kraft	↑↑↑	↔
Körperliche Funktionalität	↑↑↑	↑↑
Knochen«gesundheit»	↑↑	↑
Fettfreie Körpermasse	↑↑	↔
Gesamtkörperfett	↓	↓↓
Bauchinnenfett	↓	↓↓
Insulin-Sensitivität	↑↑	↑↑
Blutdruck	↔	↓↓
HDL (positives) Cholesterin	↔	↑
LDL (negatives) Cholesterin	↔	↓
Tryglyzerin	↔	↓↓
Beweglichkeit	↔	↔

Legende:

↑ = Zunahme

↓ = Abnahme

↔ = keine Veränderung

↑↔ = nicht klar

Die verborgenen Vorzüge des Krafttrainings

Der gesundheitliche Nutzen des Krafttrainings ist die effektive Steigerung der motorischen Fähigkeiten wie Gleichgewicht, Koordination und durch die hohe Belastung der Muskeln bei jeder Wiederholung wird der Muskelquerschnitt und -kraft erhöht. Die Verbesserung der Knochengesundheit und in Sachen Sensibilitätssteigerung des Körpers hat weitreichende Auswirkungen auf die Prävention für ältere Leute. Auf diese Weise wird die allgemeine Gesundheit und Lebensqualität gesteigert sowie die Verletzungsgefahr reduziert.

Quelle: Glenn A. Gaesser, Ph.D., USA
*Kieser Training®