So wichtig ist ein gesunder Muskelaufbau

Stark im Alltag

Krafttraining ist nicht nur für Bodybuilder wichtig: Wer für einen kontinuierlichen Muskelaufbau sorgt, reduziert etwaige gesundheitliche Risiken und hält sich auch im hohen Alter fit.

Sportexperten raten heutzutage jedem, der etwas für seine Gesundheit machen möchte, zu einem ausgewogenen Krafttraining. **In der Theorie können schon 15 bis 30 Minuten pro Woche etwas bewirken** – besser sind allerdings mindestens drei halbstündige Trainingseinheiten.

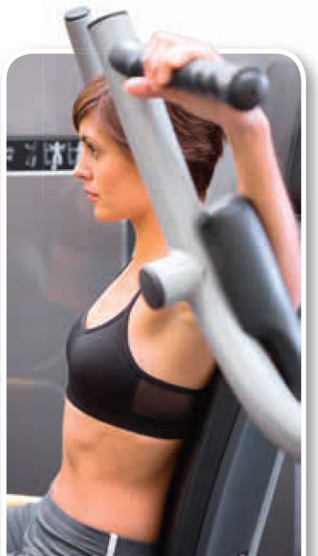
Krafttraining stärkt das Herz-Kreislaufsystem ebenso wie Ausdauersport.

Den Halteapparat unterstützen

Mit Krafttraining baut man Muskelmasse auf. Je mehr Muskeln man hat, desto mehr Kalorien verbrennt man selbst im Ruhezustand – auf lange Sicht hilft das natürlich auch beim Abnehmen. Außerdem stärkt Krafttraining den ganzen Halteapparat, von Sehnen über Bänder bis hin zu den Knochen. Das wiederum vermindert die eigene Sturzgefahr und bekämpft zusätzlich Rückenleiden. **Ebenso wirkt es Osteoporose entgegen und verbessert auf Dauer alltägliche Bewegungsabläufe.**

Beraten lassen

Trainieren kann man sowohl zu Hause als auch im professionellen Studio. Im Internet gibt es zahlreiche Programme und Videos, die Anleitungen für das eigene Wohnzimmer beinhalten – dafür braucht es meist nichts weiter als eine Turnmatte und bequeme Sportbekleidung. Allerdings sollten vor allem Anfänger oder Menschen mit chronischen Vorerkrankungen wie Diabetes oder Herzproblemen erst den Gang zum Arzt und anschließend den zum Fitnessstudio einschlagen. Hier kann man auf die Beratung von Experten setzen, die individuelle Trainingspläne zusammenstellen und dafür Sorge tragen, dass Übungen richtig ausgeführt werden. **Anderenfalls schadet man dem eigenen Körper durch falsche Bewegungsabläufe** eventuell mehr, als dass man ihm hilft.



Im vergangenen Jahr gehörten rund 10,6 Millionen Deutsche einem Fitnessklub an.

Fotos: Astrid Förster; Sender

Ein Glas Milch (200 ml) enthält so viel Protein wie ein Ei (7 Gramm).

Wer sich im Fitnessstudio unwohl fühlt, hat auch die Möglichkeit, einen Personal Trainer zu Rate zu ziehen – **Astrid Förster bietet auf ihrer Seite www.astrid-foerster.com beispielsweise ein individuelles Programm an.**

Proteinreich essen

Auch die Ernährung darf nicht außer Acht gelassen werden. Einen besonders hohen Stellenwert nimmt dabei Wasser ein, da Muskelgewebe zu 75 % daraus besteht. Ein bis zwei Liter stilles Wasser sollte man deshalb täglich trinken. Eine wichtige Proteinquelle stellen Eier in Bio-Qualität dar. **Diese liefern besonders viel Energie, wenn sie roh verspeist werden** – etwa in Form eines Shakes mit Orangensaft, einer Banane und einem Esslöffel Kokosmus. Eine ebenso gute Proteinquelle sind Fischgerichte, die zweimal pro Woche auf den Speiseplan dürfen. Setzt zwischendurch der kleine Hunger ein, eignen sich **Walnüsse, Paranüsse und Mandeln als ideale Snacks.** Wer letztlich die für sich richtige Kombination aus Training und Ernährung findet, wird sich im Nu um einiges fitter fühlen.

Training kann Rückenschmerzen lindern.

---

mein TV magazin

Last-Minute-Training für straffe Arme

Personal Trainerin Astrid Förster zeigt drei einfache Übungen

Astrid Förster, Personal Training www.astrid-foerster.com

Keine Panik: Ein Training für den Trizepsmuskel, der die Oberarmrückseite ziert und schnell mal etwas schlaff aussieht, schlägt schneller an als vermutet. Dieser Muskel wird bei Alltagsbewegungen nicht automatisch trainiert und bei einem Fitnesstraining oft vernachlässigt. Deshalb ist hier ein gezieltes Oberarmtraining ein absolutes Muss.

Voraussetzung: jeden zweiten Tag ein fünf- bis zehnminütiges Oberarmtraining einlegen.

Die Übungen trainieren nicht nur die gesamte Armmuskulatur, sondern sorgen auch für starke Schultern und ein straffes Dekolleté. Zusatzeffekt: Wir brauchen die Muskeln auch zum Tragen schwerer Lasten. Beim nächsten Einkauf fällt das Tragen der Einkaufstasche schon leichter!

1. Trizeps-Liegestütz

Position einnehmen: Kopf, Schultern, Becken und Beine bilden eine Linie, Hände unter den Schultern aufstellen, Spinnenfinger. Durch Beugen der Arme senkt man den geraden Körper langsam nach unten ab. Ellenbogen sind nah am Körper und zeigen nach hinten, Nasenspitze vor den Fingerspitzen, Kopf bleibt in der Verlängerung der Halswirbelsäule, Schulterblätter ziehen in die hinteren Hosentaschen. Langsam Arme wieder nach oben strecken. Für Einsteiger: Übung im Vier-Füßlerstand durchführen. 6 - 12 Wiederholungen.

2. Umgekehrte Liegestütz

Stütze dich mit den Händen schulterbreit rückwärts auf die Sitzfläche eines Stuhls oder einer Bank, die Fingerspitzen zeigen nach vorne. Beine im 90-Grad-Winkel angewinkelt halten. Eng anliegende Arme (Ellenbogen zeigen nach hinten) bei geradem Oberkörper beugen und senken, das Gesäß befindet sich nah an der Sitzfläche. Aus der Kraft der Arme langsam wieder nach oben. Schultern weg von den Ohren halten! 6 - 10 Wiederholungen. Für Fortgeschrittene: Beine ausstrecken und eines während der gesamten Übung hochhalten.

3. Bizeps-Curls

Stehe aufrecht und bringe die gestreckten Arme mit einer Hantel (oder einer vollen Wasserflasche) auf Schulterhöhe. Handflächen zeigen nach oben, Schultern drehen aus – tief ziehen, Bauchnabel nach innen ziehen, Beine sind gestreckt, das Gesäß ist fest. Arme in Richtung Kopf beugen, sodass sich die Hanteln / Flaschen auf Höhe der Ohren befinden. Dann Arme langsam auf Schulterhöhe ausstrecken. Übung trainiert Bizeps und Schultermuskulatur. 7 - 12 Wiederholungen.