

toptrainierter Herzmuskel bringt nur etwas, wenn auch der Rest des Körpers fit und trainiert ist: Das Herz kann einen Sprint zum Bus locker packen, doch das bringt nichts, wenn die Beine schlappmachen. Auch mit alltäglicher Bewegung wie Gartenarbeit – so wohltuend und gesundheitsfördernd sie ist – wird die Muskulatur nicht ausreichend gefordert.

In uns stecken über 650 Muskeln. Sie sind für die Aktivierung unseres Stoffwechsels von herausragender Bedeutung. Je genauer Wissenschaftler die Muskeln erforschen, desto mehr staunen sie über die Erkenntnisse. Dank zahlreicher in den Muskeln wirksamer Botenstoffe kommt es zu überaus positiven Trainingseffekten: etwa dass Wunden besser heilen und Fettgewebe verschwindet.

Muskeln aufbauen, Fett verlieren

Krafttraining stimuliert den
Aufbaustoffwechsel. Besonders bei
kontrollierter Kalorienzufuhr bildet dieser
das neue Gewebe – die Fettzellen beißen
auf Granit. Wissenschaftliche
Untersuchungen konnten bei regelmäßigem
Krafttraining eine deutliche Verringerung
des Körperfettanteils feststellen. Je höher
der Körperfettanteil zu Beginn des
Trainings, desto größer die
Reduktionseffekte. Doch damit nicht genug:
Mit der Muskelmasse steigen auch Ihr
Grundumsatz und Ihre permanente
Stoffwechselleistung. Je nachdem, wie
intensiv Sie eine Übung trainieren,
schrauben Sie Ihren Stoffwechselumsatz
auf das Drei- bis Sechsfache des
Ruhewertes hoch! Auch zwei Stunden nach
einem Krafttraining liegt er somit noch bei
gut zwölf Prozent, nach 15 Stunden immer
noch bei sieben Prozent über normal. Denn

die Muskulatur braucht Energie, und zwar nicht nur während der körperlichen Arbeit, sondern auch im Schlaf. Diese Kalorien müssen Sie nicht abarbeiten.

Auch beim Ausdauertraining steigern antrainierte Muskeln die Fettverbrennung. Studien belegen, dass der Kalorienverbrauch beim Jogging umso höher ist, je mehr Muskelmasse ein Läufer mit auf die Strecke bringt. Der Grund: Muskeln sind die Fettverbrennungsmaschinen des Körpers – und je größer diese sind, desto effektiver verfeuern sie Ihr Fett!

Nichts tun führt zu Abbau

Drei Prozent Muskelmasse verliert ein 60-Jähriger im Schnitt Jahr für Jahr. Gegen diesen altersbedingten Muskelschwund, vor allem der starken

weißen Muskelfasern \geq , hilft nur eines:
regelmäßiges Krafttraining!

Muskelfasern – der kleine grosse Unterschied

Sportwissenschaftler unterscheiden zwei Typen von Muskelfasern, die für das Training relevant sind. Den besten Trainingseffekt erzielt man, wenn es durch die Übungen gelingt, beide Faserarten gleichermaßen anzusprechen.

Typ 1: Die roten (Marathon-)Fasern

Diese langsam zuckenden (englisch: slow twitch), von besonders vielen hochfeinen Blutkapillaren durchzogenen Fasern haben einen hohen Gehalt an Myoglobin, mit

dessen Hilfe Sauerstoff aus dem Blut entnommen wird. Dieser Muskeltyp arbeitet langsamer, dafür hält er länger durch – Ausdauer ist sein Markenzeichen. Er unterstützt Sie bei allen typischen Alltagsbewegungen, bei denen Sie sich nicht überanstrengen müssen. Im besten Fall haben diese Fasern die Kraft, Sie über die Distanz eines Marathons zu tragen. Die roten Fasern benötigen unentwegt Energie und verbrauchen entsprechend viele Kalorien. Beginnen Sie daher mit einem Kraftausdauertraining \geq . So werden Sie schnell alltagsfit und legen die Grundlage für weiteres Muskelwachstum.