WAS KRAFTTRAINING BEWIRKT

Krafttraining wirkt nicht nur auf Muskeln – es beeinflusst den ganzen Körper.

KRAFTTRAINING

Eine Maßnahme – viele Wirkungen auf Gesundheit und Belastbarkeit

Muskel
Mehr Kraft, Masse und Belastbarkeit

Sehne
Höhere Steifigkeit und Toleranz

Knochen
Erhält und stärkt die Knochendichte

Knorpel
Belastung hält den Knorpel gesund

Herz-Kreislauf-Erkrankungen
Senkt das Risiko

Krebs
Unterstützt Therapie und Verlauf

Schlaf
Bessere Schlafqualität

Depression
Verbessert die Stimmung

Demenz
Schützt kognitive Funktionen

Stoffwechselkrankheiten
Bessere Blutzucker- und Fettwerte

Quelle: L. Maestroni u. a., „The Benefits of Strength Training on Musculoskeletal System Health: Practical Applications for Interdisciplinary Care", *Sports Med.*, Bd. 50, Nr. 8, S. 1431–1450, Aug. 2020.