



Gesund und Woche

Krafttraining kennt keine Altersbegrenzung

Eine gut ausgebildete Muskulatur ist für das Wohlbefinden des Menschen von zentraler Bedeutung und ein wichtiger Grundstein für die Anforderungen im Alltag sowie im sportspezifischen Training.

Der Begriff Krafttraining wird nach wie vor oft mit muskelbepackten Oberkörpern und einer sehr ausgeprägten Oberschenkel- sowie Gesässmuskulatur assoziiert – wobei ein schöner und durchtrainierter Körper durchaus auch Ziel dieser Sportart sein kann.

Im Fitnessbereich wird allerdings das Augenmerk vielmehr darauf gerichtet, dass ein ausdauerndes und stabilisierendes Muskelsystem aufgebaut wird, um den Alltagsanforderungen zu trotzen. Zentrales Ziel eines Basisprogramms ist somit erstens eine Verbesserung der stabilisierenden Muskulatur, insbesondere die des Rumpfes und zweitens eine Optimierung der Grundkraft.

Im Hobby-, wie Spitzensportbereich kann ein Kraftaufbautraining sehr viel zur persönlichen Entwicklung im jeweiligen Sport beitragen und sollte Grundlage eines jeden Trainingsaufbaus sein.

Kraft ist nicht alles, aber ohne Kraft ist alles nichts

Das Funktionieren des gesamten Bewegungsapparates hängt mass-



Krafttraining stärkt Muskulatur und Herz- Kreislauf System

Foto: zvg

geblich von der Skelettmuskulatur ab, die Form des Menschen wird wesentlich durch die Muskeln mitbestimmt und nur die Muskulatur kann den passiven Bewegungsapparat in statisch korrekter Position halten und Schäden an diesem verhindern. Nur die Muskeln brauchen eine wesentliche Menge an Energie und produzieren Wärme.

Die Vorteile des Krafttrainings

Krafttraining stärkt Muskulatur und Herz-Kreislauf System. Durch eine grössere Muskulatur erhöht sich der Stoffwechselgrundumsatz, wobei mehr Energie verbraucht

wird und somit eine ausgeglichene Kalorienbilanz besteht. Eine günstige Zusammensetzung des Körpergewichts (Verhältnis Fett/Magermasse) wird erreicht. Krafttraining beugt dem fortschreitenden Abbau der Muskelmasse vor, denn wer nicht trainiert verliert 5 bis 7 % an Muskelmasse pro Lebensjahrzehnt – gleichzeitig steigt der Fettanteil im Körper an.

Regelmässiges Krafttraining verbessert die Knochendichte, wobei gut trainiertes Muskelgewebe die Knochen stabilisiert und somit vorbeugend gegen Osteoporose wirkt.

Die wissenschaftlichen Erkenntnisse der letzten 10 Jahre zeigen,

Ratgeber

Reto Jäggi



dipl. Sportphysiotherapeut
Hirslanden Training
5000 Aarau

dass Krafttraining eine wirksame Behandlungsmethode von chronischen Rückenschmerzen darstellt, da eine physiologische Anpassung erfolgt und die zugrunde liegenden Ursachen bekämpft werden.

Menschsein heisst auch muskelabhängig sein. Angesichts dieser zentralen Bedeutung ist es deshalb nicht überraschend, dass eine schlecht oder unausgeglichen ausgebildete Muskulatur zu vielfältigen gesundheitlichen Problemen führt. Eine gut ausgebildete Muskulatur ist somit für das Wohlbefinden des Menschen von zentraler Bedeutung.

«Use it or lose it»

Auch beim Krafttraining gilt es die richtige Dosierung zu finden. Denn übermässiges Training kann dem Körper genau so schaden wie gar keines. Wer seine Muskulatur nicht belastet verliert sie. Muskelaufbau bzw. Muskelerhaltung bedeutet Arbeit und zwar ein Leben lang!



Alarmierende Werte: Wie bringt die Schweiz ihre «Kilos» runter?

Foto: niz

Neue Kurse für 60 «dicke» Leute

«Lustvoll statt Drohfinger» lautet die Devise von «Aarau eusi gsund Stadt», die seit 30 Jahren Gesundheitsförderung betreibt. Mit gesundem Menschenverstand wird versucht, die Lebensqualität der Aargauerinnen und Aargauer zu verbessern.

In der Schweiz trägt jeder dritte Erwachsene zu viel Speck auf den Rippen, Tendenz steigend. Voraussetzung für einen längerfristigen Erfolg der Gewichtsabnahme ist eine Umstellung der Ernährungsgewohnheiten und vor allem eine Förderung der körperlichen Aktivität. Mit dem Abbau von Überge-

wicht tun Sie viel für Ihr Aussehen und Wohlbefinden.

Gesucht werden 60 übergewichtige Personen mit extremem Bauchumfang

Ein zu grosser Bauchumfang ist das äusserlich sichtbare Zeichen für zu viel inneres Bauchfett. Dieses beeinflusst den Stoffwechsel ungünstig und daraus resultiert ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Teilnahmeberechtigt für die 5 neuen Kurse «Abnehmen mit Spass», welche im Februar starten, sind deshalb Frauen mit einem Bauchumfang ab 88 cm und Männer ab 102 cm. Die Kurse beinhalten 12 Treffen: 6× Ernährungsberatung, 3× Mentaltraining, 3× Nordic Walking. Anmeldungen werden ab sofort entgegengenommen. (Kursdaten siehe Kasten).

Jahresprogramm 2008

Das umfassende Jahresprogramm der Stiftung Aarau eusi gsund Stadt erscheint demnächst. Das Angebot enthält mehr als 70 Aktivitäten für das persönliche Wohlbefinden und ist allen Personen im Aargau zugänglich. «Mitmachen ist schöner als Zuschauen». Sie erhalten das Jahresprogramm bei der Geschäftsstelle Aarau eusi gsund Stadt, Metzgergasse 2, 5001 Aarau, info@aaraeusigsundstadt.ch, www.aaraeusigsundstadt.ch, Telefon 062 822 32 61.

Morgen- und Mittagkurse ab Februar 2008:

Aerobic und Kondition	ab Dienstag, 12. Februar, 12.15–13.00 Uhr
Atemgymnastik	ab Montag, 11. Februar, 10.00–10.50 und 12.10–13.00 Uhr
Bodyfit für Frauen	ab Montag, 11. Februar, 9.00–10.15 Uhr
Qi Gong	ab Donnerstag, 14. Februar, 10.00–10.50 Uhr
Stressmanagement	ab Donnerstag, 21. Februar, 12.10–13.05 Uhr

Abnehmen mit Spass

5 neue Kurse in Aarau, Baden und Brugg

Im Februar starten die erfolgreichen Kurse «Abnehmen mit Spass». Teilnahmebedingung siehe Hauptartikel. Jeder Kurs beinhaltet 12 Treffen à 1,5 Std. und kostet 380 Franken. Detailliertes Programm bei der Stiftung Aarau eusi gsund Stadt, Metzgergasse 2, 5001 Aarau, info@aaraeusigsundstadt.ch, www.aaraeusigsundstadt.ch, Telefon 062 822 32 61.

Ort	Datum	Zeit
Aarau	Montag, 25. Februar bis Montag, 16. Juni	15.30–17.00 Uhr oder 18.30–20.00 Uhr
Baden	Dienstag, 12. Februar bis Dienstag, 27. Mai	15.30–17.00 Uhr oder 18.30–20.00 Uhr
Brugg	Dienstag, 26. Februar bis Dienstag, 17. Juni	18.30–20.00 Uhr

Grossefolg für «Nez rouge» Aargau

Zum 14. Male führte die Stiftung Aarau eusi gsund Stadt die Präventionskampagne für mehr Sicherheit im Strassenverkehr durch. Das Ziel «unfallfrei» wurde erreicht und als Nettoerlös werden dem Behindertensportclub AG 10 000 Franken überreicht. Die Zahlen sehen wie folgt aus (in Klammern jedes des Vorjahres):

Anzahl Transporte:	1683	(1483)
Transportierte Personen:	3295	(3050)
Anzahl Freiwillige:	777	(767)
Gefahrene Kilometer:	56 086	(53 467)



Profitieren Sie von der Raiffeisen Anlageberatung, die Ihre Wünsche und Ziele in den Mittelpunkt stellt. Unsere Anlage-Experten begleiten Sie mit System und massgeschneiderten Produkten zu Ihrem Anlageziel. Vereinbaren Sie jetzt einen Termin für Ihre persönliche Anlageberatung.
www.raiffeisen.ch/anlagebank

Wir machen den Weg frei

RAIFFEISEN

Anlageberatung mit System. Damit mehr aus Ihrem Vermögen wird.