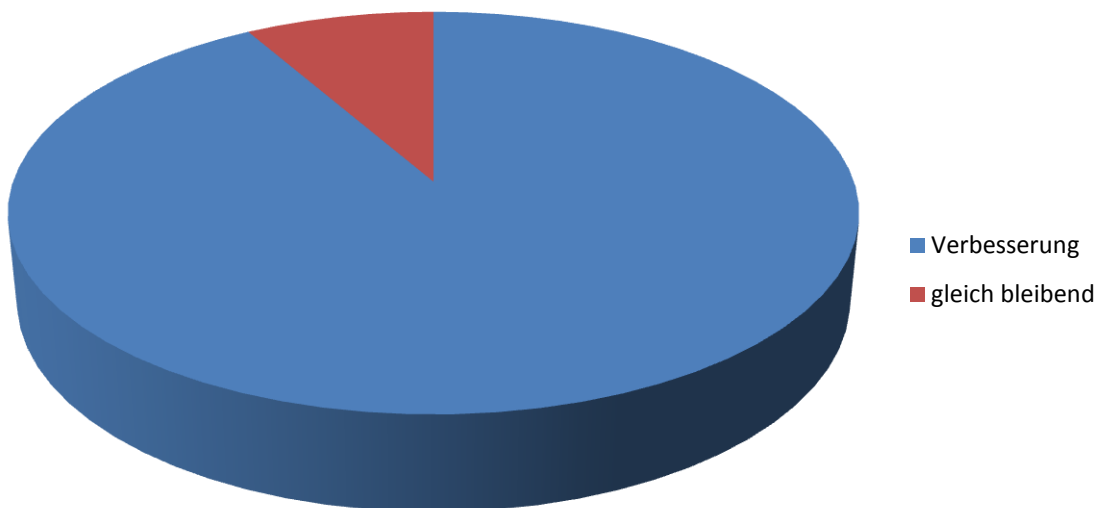


Gesundheitsstudie 2010: Reichen zweimal 30 Minuten gezieltes Kräftigungstraining pro Woche aus, um die Parameter Rückenstabilisation, Körperfettanteil und Blutdruck zu verändern?

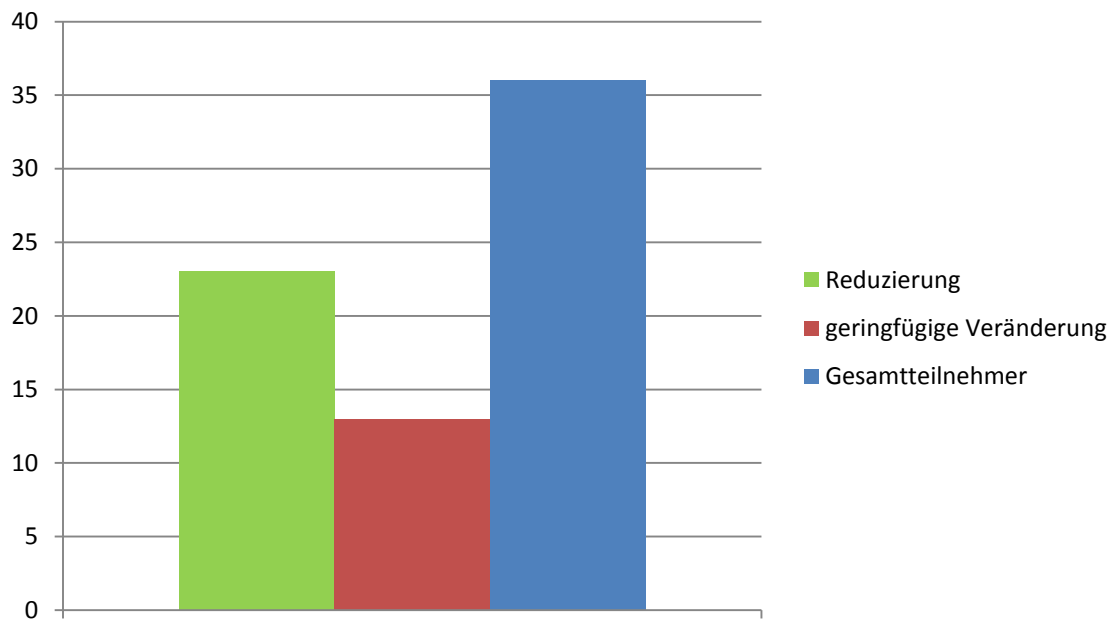
Von insgesamt 44 Teilnehmern haben 36 die Voraussetzungen (12 Trainingseinheiten in 6 Wochen) zur Auswertung mit nachfolgendem Ergebnis erfüllt:

Rückenstabilisation



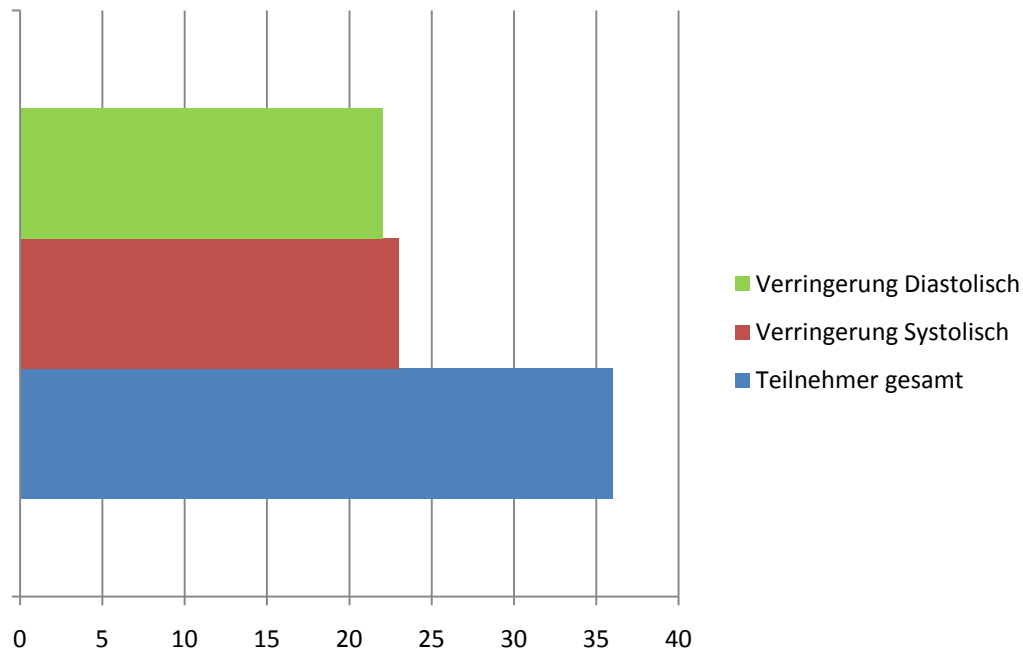
Durch das gezielte Kräftigungstraining konnte bei 92 % der Teilnehmer eine deutliche Verbesserung der Rückenstabilisation festgestellt werden.

Körperfettanteil



Eine Reduzierung des Körperfetts konnte bei 23 Studienteilnehmern festgestellt werden, wobei das Gesamtkörpergewicht keine deutliche Veränderung zeigte.

Blutdruck



Das gezielte Kräftigungstraining bewirkte eine klar erkennbare Verbesserung des Blutdrucks bei 65 % der Teilnehmer.

Über die Testparameter hinaus beschrieben fast alle Probanden eine spürbare Verbesserung des körperlichen Wohlbefindens als sehr positiven Nebeneffekt des gezielten Trainings.

Fazit:

Um einem Großteil nationaler Volkskrankheiten entgegenzuwirken und die Lebensqualität zu erhöhen bedarf es offensichtlich keiner immens langen und körperlich intensiven, aber dafür gezielter und vor allem regelmäßiger Trainingseinheiten in einem gesundheitsorientiertem Intensitätsbereich und dies im Idealfall unter fachlich kompetenter Betreuung.

Lediglich beim Thema „Gewichtsreduktion“ ist eine trainingsbegleitende Ernährungsumstellung ratsam.

Zivilisationskrankheiten müssen daher kein zwangsläufiges Übel sein, sondern können mit einem gesunden Maß an gezielter Bewegung und einer bewussten Ernährung reduziert werden.