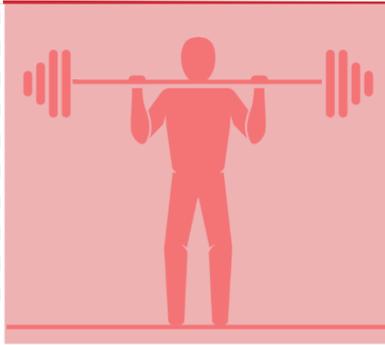


Muskelberge durch Krafttraining?



Aus Angst vor großen Muskelbergen machen viele Personen kein oder nur leichtes Krafttraining. Kein Freizeitsportler muss jedoch das Aussehen eines Bodybuilders „fürchten“, denn hierzu ist jahrelanges Training durch eine hochspezifische Ernährung notwendig.

Krafttraining wird leider immer noch oft mit „Bodybuilding“ assoziiert. Dabei ist die Studienlage zu den gesundheitsförderlichen Wirkungen eindeutig: Krafttraining wirkt sich positiv auf viele gesundheitsrelevante Aspekte aus und ist daher in der heutigen Zeit ein fester Bestandteil eines jeden fitness- und gesundheitsorientierten Trainingsprogramms. Die Bedenken vieler Trainingseinsteiger, mit Krafttraining in kurzer Zeit „Muskelberge“ aufzubauen, sind unbegründet. Zwar zielt auch ein gesundheitsorientiertes Krafttraining auf den Aufbau von zusätzlicher Muskelmasse ab, dennoch wird dieser Effekt bei weitem nicht die Ausmaße wie im Leistungsbodybuilding erreichen. Krafttraining im Gesundheits- und Fitnesssport zieht viel mehr auf die überaus vielfältigen gesundheitsförderlichen Effekte ab, die sich durch den moderaten Aufbau von zusätzlicher Muskelmasse ergeben.