

Ein Jahr Training, vier Jahre Kraft: So bleibt Ihr Körper fit!

Neue Studie zeigt, dass ein Jahr intensives Krafttraining vier Jahre lang Muskelkraft erhält. Erfahren Sie mehr über die LISA-Studie und ihre Ergebnisse.

Dänemark - Eine bahnbrechende Studie zeigt: Ein Jahr intensives Krafttraining könnte Ihr Leben verändern! Wissenschaftler der dänischen LISA-Studie (Live active Successful Ageing) haben herausgefunden, dass Teilnehmer, die ein Jahr lang mit schwerem Widerstandstraining (Heavy Resistance Training, HRT) trainieren, ihre Muskelkraft nicht nur während der Trainingsperiode, sondern auch bis zu vier Jahre danach aufrechterhalten konnten. Dabei wurden 451 ältere Erwachsene in drei Gruppen eingeteilt, die jeweils unterschiedlich intensiv trainierten. Die ersten Probanden waren den härtesten Trainingsbelastungen ausgesetzt, gefolgt von einer moderaten und einer Kontrollgruppe, die nicht trainierte. Die Ergebnisse waren eindeutig: Gruppe 1 war auch Jahre später signifikant fitter und stärker, wie auf oe24.at berichtet wird.

Warum wirkt diese Trainingstechnik?

Der Erfolg des Heavy Resistance Trainings liegt in seiner Fähigkeit, maximale Anforderungen an die Muskeln zu stellen und langfristige körperliche Anpassungen zu fördern. Insbesondere bei älteren Erwachsenen kann solches Training dazu beitragen, ihre Fitness und Unabhängigkeit über Jahre zu bewahren. Die Studie betont, dass auch Einsteiger und Personen mit zuvor inaktiven Lebensweisen von Krafttraining profitieren können, solange das Training professionell geleitet wird.

Klauseln wie Kniebeugen und Deadlifts haben sich als besonders effektiv erwiesen. Chip.de ergänzt, dass auch ein moderater Trainingsbeginn langfristige Vorteile bietet, doch die stärksten Effekte zeigten sich bei den intensiven Trainierenden.

Für alle, die ins Fitnessstudio denken: Es ist nie zu spät, mit Krafttraining zu beginnen! Die dänischen Forscher machen deutlich, dass Menschen im Rentenalter keine Hemmungen haben sollten, Gewichte zu heben. Mit der richtigen Anleitung und individuell angepassten Trainingsplänen kann jeder von den langanhaltenden Vorteilen eines geringen bis hohen Intensitätsniveaus profitieren, ohne sich unnötigen Risiken auszusetzen.

Details	
Ort	Dänemark
Quellen	• www.oe24.at • www.chip.de

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at