

# Stefan, mein Knie tut nicht mehr weh!

Eine Großmutter berichtet ihrem Enkel von den Erfolgen des Muskeltrainings

Was ist Muskeltraining?

Mit Muskeltraining verbindet man im Allgemeinen ein Training, dass man hinterher rumläuft wie Conan, der Barbar. Das Muskeltraining der TGT verfolgt jedoch ein anderes Ziel. Der Muskel lässt sich durch Training aufbauen, Schonung lässt ihn zurückgehen. Das Training führt zu einer größeren Maximalkraft und Kraftausdauer, zu verbesserten Körperwahrnehmung/-gefühl und zu einer geringeren Verletzungsanfälligkeit.

Was bewirkt das Krafttraining?

Wir wollen zwar alle älter werden, aber alt werden will keiner. Es geht, aber es gibt nichts umsonst. Die Währung ist hier körperlicher Einsatz und im Gegenzug bekommt man eine leistungsfähige Beweglichkeit, eine Steigerung der Knochendichte, -festigkeit und -elastizität (Besonders im Alter wichtig!), stärkere Sehnen, Bänder, Faszien, Gelenkstrukturen, eine erhöhte Gelenkstabilität und eine Verbesserung der Haltung.

Nach Verletzungen führt Muskeltraining zu einer effektiveren Rehabilitation

Was macht man beim Krafttraining?

Sie erlernen den Umgang mit der Langhantel und die grundlegenden Techniken, wie Kniebeugen, Rudern, Bankdrücken, ... Durch Anleitung des zertifizierten Trainers Stefan Tretner vermeiden Sie Überlastung und Verletzungen. Wir wissen, wir sitzen viel zu viel passiv rum und beklagen dann Umknicken, Rückenschmerzen oder Bandscheibenvorfälle. Krafttraining ist nach Verletzungen die Therapie Nr. 1. Warum wollen Sie erst bis nach der Verletzung warten? Über die Vorteile von Krafttraining kann man Bücher schreiben. Es ist von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifiziert und von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst! (Details hierzu nach der Anmeldung).

Bin ich zu alt (oder zu jung) zum Krafttraining?

Mit dem 30. Lebensjahr ist das höchste Leistungsniveau möglich, danach verliert der Körper ca. 1% jährlich. Krafttraining ist daher für alle, unabhängig von Alter, Geschlecht und Fitness, geeignet.

Durch Krafttraining passen sich Strukturen an höhere Belastungen an, indem sie Substanz aufbauen. Notwendig ist ein regelmäßiges und voluminöses Training. Mit Krafttraining lässt sich der Verlust in Gewinn umwandeln, auch im Alter! Beispiel: Statt 2% Verlust an Knochendichte 1% Zuwachs bei 70-jährigen. Je eher wir anfangen, desto besser ist unser muskulo-skelettales Grundgerüst im Alter!

Das Kursangebot

Der Kurs umfasst 10 Einheiten à 60 Minuten und wird dienstags von 17:30 bis 18:30 Uhr im Bürgerhaus Traisa gehalten. Die Teilnahmegebühr beträgt 100 € für Nicht-TGT-Mitglieder, 70 € für passive und 40 € für aktive TGT-Mitglieder. Bei einer Teilnahmequote von 80 % bekommen die Teilnehmer nach dem Kurs eine Bescheinigung, die bei der Krankenkasse zur Erstattung des Krankenkassenanteils eingereicht wird.

Der Trainer ist Stefan Tretner

Er ist umfassend zu dem Thema ausgebildet, er ist Dipl. Sportwissenschaftler, hat eine Fitnesstrainer A-Lizenz, ist Triathlon C-Trainer, hat eine Ernährungsberaterlizenz. Seit über 10 Jahren hat er Erfahrung als Athletiktrainer.