



Institut für Trainingsoptimierung

Dr. rer.nat. André Albrecht

Elsterweg 5
D-38446 Wolfsburg

Tel ▶ 05361/558 558

E-Mail ▶ info@intro-wolfsburg.de

Internet ▶ www.intro-wolfsburg.de

Facebook ▶ www.facebook.com/introwolfsburg

weitere Tipps: www.intro-wolfsburg.de > Tipp des Monats

Hilft Krafttraining beim Abnehmen?

Krafttraining kann das Abnehmen auf 2 Weisen unterstützen:

1. Der Energiebedarf des Körpers ist direkt nach intensivem Krafttraining erhöht.
2. Langfristig wichtiger ist die Tatsache, daß intensives Krafttraining einen Zuwachs an Muskelmasse zur Folge hat. Muskulatur ist auch ohne zusätzliche Belastung wie Sport oder körperliche Arbeit dauerhaft aktiv. Um die Muskulatur funktionsbereit zu halten, müssen ständig Natrium-Ionen aus der Zelle und Kalium-Ionen in die Zelle gegen den chemischen Konzentrationsgradienten gepumpt werden. Diese Arbeit verrichtet die Natrium-Kalium-Pumpe unter ATP-Verbrauch. Das ATP muss dann unter Verbrauch von Kohlenhydraten, Fetten oder auch Proteinen wieder hergestellt werden. Im Vergleich mit einem Stausee muß eine Pumpe dauerhaft Wasser die Stauwand hoch zurück in den See pumpen.

Dieser Vorgang findet ohne Unterbrechung statt und benötigt dauerhaft Energie, selbst in der Nacht. Die menschliche Körpertemperatur von 36 bis 37 Grad Celsius wird zu einem erheblichen Anteil aus der Abwärme dieses Vorgangs gespeist.

Da Frauen in Relation zum Körpergewicht weniger Muskelmasse haben, ist hier auch die primäre Ursache für leichteres Frieren zu finden.

Krafttraining erhöht folglich direkt die Muskelmasse und dadurch indirekt den Grundumsatz des Körpers.