

Mit Krafttraining Muskelkraft stärken und Osteoporose vorbeugen

Traurig aber wahr: Etwa ab dem 23. Lebensjahr verlieren wir pro Jahr ca. ein Prozent Muskelmasse. Dieser Prozess wird bei Frauen durch die Wechseljahre beschleunigt. Die verminderte Hormonproduktion von Östrogen und Progesteron reduziert Knochendichte und Muskelkraft zusätzlich und lässt das Risiko für Osteoporose steigen.

„Dies kann leider nicht durch Ausdauersport wie Laufen oder Radfahren und auch nicht durch Yoga aufgehalten werden – und schon gar nicht durch die Einnahme von Medikamenten“, so Sportphysiotherapeut Hans Vinkovic. „Das Wichtigste, was die Muskeln und damit auch die Knochen vor dem Verfall bewahrt, ist gezieltes Krafttraining“, so der Experte und ergänzt: „Untersuchungsergebnisse zeigen, dass Menschen jeden Alters ihre Knochenarchitektur durch adäquat abgestimmtes Training positiv beeinflussen können.“




**Physiotherapie und Trainingsstudio
Hans Vinkovic**
Bahnhofstraße 103, 82269 Geltendorf
www.hans-vinkovic.de

Daher lautet seine Empfehlung: „Mit zwei Mal Krafttraining pro Woche über den Verlauf von 3 bis 18 Monaten lässt sich Muskulatur aufbauen und dadurch auch die Knochendichte um bis zu 12 Prozent steigern.“

Zusätzlich positiv wirkt sich aus, dass sportlich aktive Frauen nachweislich seltener unter Schlafstörungen, Hitzewallungen, Selbstzweifeln, Ängsten und Stimmungsschwankungen während der Wechseljahre leiden.

Das Trainingsstudio von Sportphysiotherapeut Hans Vinkovic versteht sich als kleines, familiäres Fitnessstudio. Durch die „Größe“ des Studios kann das Vinkovic-Team jeden Einzelnen individuell betreuen und auf individuelle Wünsche und Ziele bei der Trainingsplanung eingehen.

Im Zusammenhang mit therapeutischen Fragen stimmen sich die Trainer mit ihren Kollegen aus dem Physiotherapeutenteam ab.

Bei einem kostenlosen Probetraining kann man sich über die Möglichkeiten im Haus informieren und Team und Studio kennenlernen.