

Liegestütze, Klimmzüge und ganz viel Situps

Mehr Muskeln mit Kraftsport

Kraftsport ist sichtbar in der Gesellschaft. Das zeigt sich zum Beispiel an den vielen Fitnessstudios, aber auch im Internet stößt man immer wieder auf das Thema. Warum machen Menschen Kraftsport? Menschen möchten nicht nur fit sein und gut aussehen, Kraftsport macht außerdem auch Spaß und hilft dabei, Stress abzubauen.

Was braucht man für den Kraftsport? Es gibt zwei Möglichkeiten: Man kann ins Fitnessstudio gehen und dafür bezahlen. Die andere, sehr viel kostengünstigere Möglichkeit ist, mit dem eigenen Körpergewicht zu arbeiten, und zuhause zum Beispiel Liegestützen, Klimmzüge, Situps und so weiter zu machen. Man kann auch mit einfachen Hilfsmitteln, wie leichten Hanteln und Bändern, sehr viel erreichen.

Ist Kraftsport gesund? Eigentlich ja, aber nur, wenn man es nicht übertreibt. Das heißt, wenn man sich vor den Übungen gut aufwärmt, gut dehnt und sich seine Pausentage gut setzt, dann hat man schon mal gute Voraussetzungen, sich nicht zu überlasten oder zu verletzen. Was auch wichtig ist: Bei den Kraftübungen braucht es eine sehr saubere Technik. Das gilt besonders beim Training mit schweren Gewichten. Für Jugendliche ist es besser, nur mit dem eigenen Körpergewicht zu trainieren, das kann ich aus eigener Erfahrung bestätigen.

Wer Muskeln trainieren und aufbauen will, sollte außerdem auf seine Ernährung achten. Tatsächlich sollte man nicht so viele Nahrungsmittel wie Schokolade, Pommes oder Burger essen, sondern eher Produkte mit viel Eiweiß. Auch Salat, Gemüse und Obst sind gut. Weiter sollte man viel Wasser trinken. All das unterstützt den Muskelaufbau.

**Ben Hasenfuß, Klasse 8b,
Weiherhof-Realschule (Freiburg)**



Boa, was für Muckis.