



Artikel durchsuchen...

- [Gründung](#)
[Marketing](#)
[Finanzen](#)
[Management](#)
[IT & Technik](#)
[Recht & Gesetze](#)
[Versicherungen](#)
[Magazin](#)
[Videos](#)

Management & People Skills

| 13. August 2012



Mehr Power im Büro durch Krafttraining



Es gibt mehrere unveränderbare Naturgesetze. Eines davon lautet: "Use it or lose it". Von Natur aus ist für den Menschen regelmäßige Bewegung vorgesehen, welche die notwendigen Reize bietet, um lebenswichtiges Gewebe wie Muskeln und Knochen zu erhalten.

Es lässt sich gewissermaßen sagen, dass zur Aufrechterhaltung von Vitalfunktionen diese zunächst einmal durcheinander gewirbelt werden müssen. Es muss sich bewegt (oder heutzutage trainiert) werden, was erst mal zu einer gewissen

Verschlechterung der Situation für den Stoffwechsel führt. Im Anschluss an die Belastung wird allerdings der Prozess des Wiederaufbaus und der Stabilisierung des Systems eingeleitet. Fehlt jedoch die notwendige Belastung (wie z.B. durch den modernen Lebensstil westlicher Zivilisationen) bleibt auch der Erhaltungstrieb für den Muskelapparat aus. Was nicht gebraucht wird, verkümmert und wird regelrecht von Bord geworfen. Wie viel Sport damals mal im Kindes- und Jugendalter getrieben wurde, ist unerheblich.

Kraft und Energie auch bis ins hohe Alter?

Keine Bewegung bedeutet kein Erhalt von **Muskelmasse**. Und mit der Reduktion von wertvollem, aktivem Gewebe geht auch der gesamte Betriebsstoffwechsel allmählich den Bach runter. Die Muskelkraft lässt nach, der Blutzucker kann weniger gut in die Zellen gelangen, die Knochenmasse reduziert sich noch schneller, als ohnehin schon vorgesehen und die Wirbelsäule erhält weniger Unterstützung beim Versuch der Stabilisierung. Wen wundert es da noch, dass Rückenschmerzen und Antriebslosigkeit bei vielen Bürotätigen bereits zum leidvollen Alltag gehören.

Wären jedoch noch ausreichend Muskeln am Schreibtischtäter-Körper vorhanden, würde vermutlich das gelegentliche oder in manchen Fällen sogar chronische Ziehen am Rücken gar nicht erst auftauchen. Denn der Altersfaktor zählt hierbei nicht! Es ist ganz und gar nicht normal oder üblich, dass es ab 30 Jahren bergab geht und spätestens ab dem 50. Lebensjahr Rückenschmerzen nun mal zum Leben dazu gehören. Falsch. Nur früher oder später rächt sich eben die jahrelange Inaktivität und die (beschleunigte) Abnutzung der Wirbelsäule macht sich schmerzhaft bemerkbar. Normal wäre etwas anderes, nämlich selbst im hohen Alter keinerlei bedenkliche Rückenproblematik zu haben. Denn

WISSEN für alle!



- » Newsletter
- » Magazin-Archiv
- » kostenloses PDF-Abo
- » Print-Abo
- » Metadaten

Was gibt's noch zum Thema?



Mehr Power für Führungskräfte und Unternehmer!



Streit, Zoff und Ärger im Büro – reden Sie mehr miteinander!



Empfehlungsmarketing: Mehr Umsatz durch begeisterte Kunden



Mehr Effizienz durch Prioritäten – Wie geht das?



Mehr Kunden durch einen starken „Call to action“

Bandscheibenvorfälle vom Sitzen auf dem Bürostuhl hat die Natur ganz sicher nicht für den Menschen vorgesehen.

Kraftreize müssen her

Das viel gelobte Ausdauertraining hilft in diesem Fall nur bedingt. Denn Sportarten wie Joggen, Radfahren oder Inline Skaten sind zwar gut fürs Herz und Kreislaufsystem. Jedoch bleiben Kraft und Muskelmasse selbst vom täglichen Waldlauf ziemlich unbeeindruckt. Nicht zufällig klagen auch etliche Jogger über massive **Rückenschmerzen**, vor allem diejenigen, die bislang das Laufen nicht um ein effektives Kräftigungsprogramm ergänzt haben. Sinnvoll wäre es, der Muskulatur wieder mal zu zeigen, wer der Boss ist, und sie dazu zu zwingen, an Bord zu bleiben und sich entsprechend auf ein gesundes Level zu vermehren.

Dazu lassen sich z.B. Übungen mit dem eigenen Körpergewicht durchführen, gezielt Hanteln stemmen oder andere Hilfsmittel (z.B. Tubes, Bänder oder Kettlebells) einsetzen. Zweimal wöchentliches Krafttraining zu je 30 Minuten wäre bereits eine große Hilfe, um Muskeln und Knochen wieder in gewohnter Stärke erstrahlen zu lassen. Damit lassen sich gleich mehrere erwähnenswerte Vorteile für den Büroalltag erzielen: Die Wirbelsäule darf sich über muskuläre Unterstützung freuen und kann auch über mehrere Stunden im Büro Haltung bewahren. Durch eine verbesserte Stellung der Wirbelsäule können Nervenbahnen und Blutgefäße wieder ungehindert ihre Bahnen durch den Körper ziehen. In der Folge zirkuliert u.a. lebenswichtiger Sauerstoff deutlich besser durch das Geflecht an Arterien und erhält verstärkten Zugang ins Gehirn.

Erfahrungsberichte von Menschen, die durch Krafttraining ihre Haltung verbessern konnten, zeigen, dass **Konzentrationsfähigkeit** und Aufmerksamkeit im Büro durch eine optimierte Wirbelsäulenstellung erheblich gesteigert werden können. Und wenn eines für den modernen Arbeiter von Wichtigkeit ist, dann doch sicher die uneingeschränkte mentale Power.

Fazit

Krafttraining ist nicht nur wichtig, sondern noch viel wichtiger, als die meisten bislang dachten. Denn Muskeln sorgen dafür, dass der Mensch gesund, stabil, selbstbewusst und aufrecht durchs Leben gehen kann.

(Bild: © Klaus Eppeler – Fotolia.de)

Muskelaufbau jetzt.

Nahrungsergänzung für sportlich Ambitionierte. Hier bestellen!
www.l-trustalsan.de/Anti_Stress

Google-Anzeigen

Weiteres zu: Bewegung, büro, Krafttraining, Muskeln, Rückenschmerzen, trainieren



Clifford Opoku-Afari

Clifford Opoku-Afari ist Experte für die Themen Life Energy, Vitalität und Gesundheit. Als Redner wird er regelmäßig von Unternehmen für Vorträge gebucht. Als Personal Trainer begleitet er Privatpersonen, die z.B. unter Energiemangel, Rückenschmerzen oder Übergewicht leiden. Der Sportwissenschaftler und Buchautor eröffnet nun am 31.08.12 in Köln sein exklusives Personal Training Loft mit dem Schwerpunkt Krafttraining. Infos dazu und Anmeldung zur Eröffnungsfeier unter: www.die-krafttrainer.de

[Zum Profil von Clifford Opoku-Afari](#)

Wir haben Bücher!

» Der unternehmer.de-Buchshop



Webolution



Kreativ trotz Krawatte



facebook-ads

Krawatte

Das könnte Sie auch interessieren



Männer und Frauen haben ein gemeinsames Hobby – das...

Eine Studie beweist, dass sowohl Männer als auch Frauen das Internet mehr wertschätzen als alle anderen Aktivitäten. In dieser Studie wurden die... **...mehr**



Grüner Wald und große Oper

Wohnen Sie in herrlich grüner Umgebung im Bregenzerwald und besuchen Sie die Bregenzer Festspiele. 3 ÜF im DZ schon ab 297 €! **...mehr**

ANZEIGE



Mehr als 19 Millionen lizenzfreie Bilder.

Mehr als 70.000 neue Bilder pro Woche. Jetzt kaufen & downloaden! **...mehr**

ANZEIGE



Immobilienfinanzierung

Günstiges Darlehen dank Interhyp. Wir vergleichen über 300 Banken. **...mehr**

ANZEIGE

download wordpress plugin

powered by plista

1 comment • 5 reactions

1 Star



Leave a message...

Discussion

Community

»



Klara Novosadova • 2 days ago

thumbs up!

0 | • Reply • Share ›

[Impressum](#)

[AGB](#)

[Mediadaten](#)

[About](#)

[Alle Artikel](#)

[Autor werden](#)

[Weitere Angebote: Imagefilm Produktion](#)