

THE TRAVEL MAGAZINE FOR MEN'S EYES ONLY

# GENTLEMAN

N° 1  
2009

MÄNNERMODE  
+ KOSMETIK  
GEAR &  
GADGETS  
Tipps + News

**PUBLIC NUDES**  
Erwischt mit  
der Kamera

**PORSCHE**  
Neuheiten der  
Luxusschmiede

**LUMOBX**  
Galerie  
im digitalen  
Zeitalter

**KÖNIGREICH  
LADAKH**  
Abenteuer im  
Himalaya

**SWISS NUDES**  
Aktkunst mit  
Melanie

**MUSKEL  
TRAINING**  
Für Figur &  
Gesundheit

**PARIS HILTON**  
SEXY SYMBOL UND BUSINESSWOMAN

Einführungspreis  
nur **CHF 6.50**  
statt CHF 8.50





# MUSKELN DER WEG ZUR PERFEKTEN FIGUR UND GUTER GESUNDHEIT



**S**ix-Pack, ein starker Rücken, ansprechend geformte Oberarme und kräftige Beine! Beneidenswert, solch eine athletische Figur zu haben. Gestärkte Körpermuskulatur bietet aber vieles mehr als nur einen gut geformten und starken Body. Ein Muskeltraining kann unabhängig von Alter und Geschlecht zur Förderung von Gesundheit, Leistungsvermögen und Lebensqualität beitragen.

Danny Birchler – Fitness&Health-Experte – verrät hier, warum ein gut trainierter Muskel eine grosse Bedeutung hat. Er betreibt als Mit-Inhaber das LivingUp Center in Zürich und lehrt als Trainer und Verantwortlicher die «Pilates in der Therapie»-Technik.

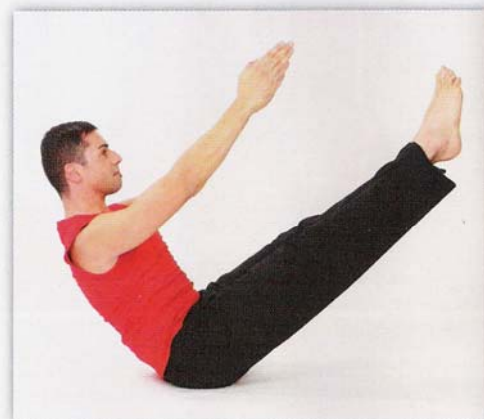
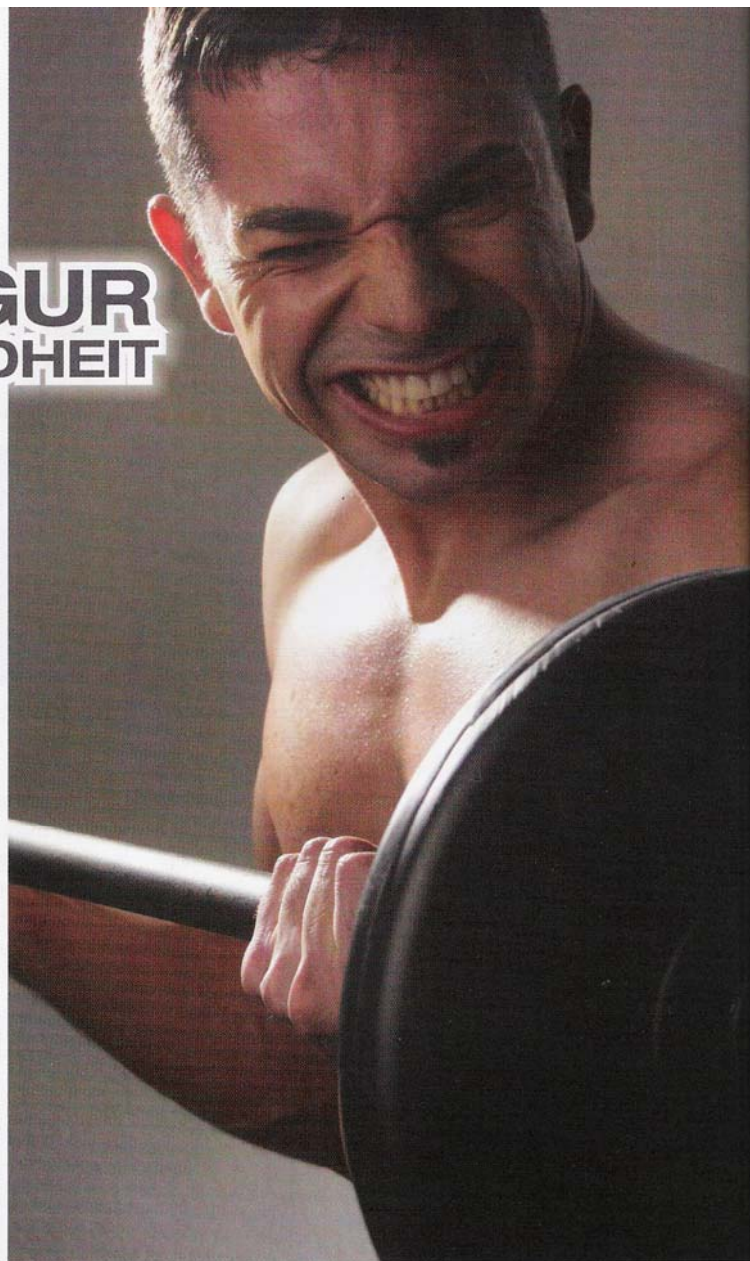
## Längeres und gesünderes Leben

Eine aktuelle Studie einer internationalen Langzeituntersuchung zeigte, dass eine starke Körpermuskulatur die Sterblichkeit um bis zu 50% verringert. Muskeltraining verringert zudem das Krankheitsrisiko. Und selbst übergewichtige Menschen haben eine längere Lebenserwartung, wenn Sie gut trainierte Muskeln haben.

## Starke Bauch- und Rückenmuskeln

Der Fokus bei den Bauchmuskeln liegt zum grossen Teil nur beim berühmten Six-Pack, aber der kann leider nicht viel zur Rumpfstabilität beisteuern. Der Rumpf – Bauch- und Rückenmuskulatur – ist oft das schwächste Glied unseres Körpers. Er wird am meisten vernachlässigt, obschon er einen grossen Einfluss beim Krafttraining hat. Ein starker Rumpf dient zur stetig richtigen Körperhaltung. Die tief liegende Muskulatur ist der Stabilisator unserer Körperhaltung. Diese lokalen Muskeln halten unseren Körper stabil bis ins hohe Alter und sind unabdingbar. Denn nicht die Wirbelsäu-

le schafft die Körperstatik, sondern die um die Wirbelsäule tief liegende Muskulatur. Die Bewegungsmuskeln, wie beispielsweise an den Armen und Beinen, sind hingegen globale Muskeln. Um ein effizientes Krafttraining zu absolvieren, sollte zuerst der lokale Bereich angegangen werden. Sozusagen eine Körperstärkung von innen, denn bei jeder Kraftübung trainiert der Rumpf mit. Je stärker die lokale Muskulatur, umso erfolgreicher ist das Training der globalen Muskulatur und umso weniger weit entfernt der heiss begehrte Six-Pack.





Durch ein ganzheitliches Körpertraining kann wirksam Haltungsschwächen, -fehlern und -schäden vorgebeugt werden. Bei einem Ungleichgewicht zwischen lokaler und globaler Muskulatur sind Fehlhaltungen wie «Hohlkreuz» und «Rundrücken», heute zunehmend bereits im jungen Alter, sowie andere Schädigungen der Wirbelsäule vorprogrammiert. Eine gezielte Muskelkräftigung kann Gelenksbeschwerden und Rückenschmerzen vorbeugen und diese lindern, um so eine korrekte Körperhaltung zu fördern. Sei es im Kraft- oder in einem anderen Sport, die Körperstabilität ist ein wesentlicher Teil für die Leistungsentwicklung und die Bewegungsqualität. Eine gut entwickelte Muskulatur kann Belastungen dämpfen und längerfristig Gelenkschädigungen vermeiden. Und zudem wird nicht nur Muskelmasse und damit Kraft, sondern gleichzeitig noch Knochenmasse zugelegt.

### Effizientes Bauch- und Rückentraining

Ein vorteilhaftes Training für die Rumpfstabilität ist die Pilates-Technik. Sie stärkt gezielt die tiefe Bauch- und Rückenmuskulatur. Am besten wirkt ein von einem Fachtrainer speziell zusammengestelltes Pilates-Training. Hier gilt: Je langsamer und kontrollierter die Bewegung, desto tiefer wird die Muskulatur gestärkt. Und je besser die Leistungsfähigkeit der Muskulatur, desto wirksamer kann sie Gelenke und Wirbelsäule sichern, entlasten und schützen.

### Erfolgreiches Krafttraining

Der Erfolg beim Training kommt nicht von der Anzahl der Wiederholungen oder der Anzahl der Sätze. Die Regelmässigkeit des Trainings ist massgebend. Richtige und kontrollierte Durchführung der Bewegungen ist von hoher Wichtigkeit. Damit der Kraftzuwachs nicht bereits nach kurzer Zeit stagniert, sollten zudem die Gewichte nach jeder Trainingsphase stetig erhöht werden. So lassen sich weitere Leistungssteigerungen erzielen. Wer sich mit diesem Ziel mindestens einmal pro Woche an die Gewichte wagt, kann einen optimalen Trainingserfolg verbuchen.

In der ganzen Trainingseuphorie darf die Regeneration der Muskulatur aber nicht fehlen. Zwischen den Trainingseinheiten sollten mindestens 48 Stunden liegen, um den belasteten Muskeln Zeit zur Erholung und zum Wachstum zu geben.

Erst danach kann die Muskulatur wieder ihre volle Kraft entfalten. Die Leistungsfähigkeit unseres Körpers bewegt sich übrigens innerhalb individueller Grenzen, die respektiert werden müssen. Unser Körper ist aber in der Lage, sie zu erweitern, wenn die Muskelkraft gesteigert und die Beweglichkeit verbessert wird.

### Höhere Fettverbrennung

Die gute Nachricht: Je mehr Muskelmasse, umso mehr Energie verbrennt der Körper. Und beim Training kann die «Kalorienvernichtung» noch zusätzlich gesteigert werden. Krafttraining schafft Muskelmasse und fördert die Fettverbrennung. Es hilft also wirksam das Übergewicht zu reduzieren. Krafttraining in Verbindung mit einer entsprechenden Diät ist daher sehr effektiv, überschüssige Pfunde loszuwerden! Und dabei wird erst noch das Immunsystem gestärkt, der Stoffwechsel angeregt und eine bessere Durchblutung gefördert.

### Hilfreiche Muskelpumpe

Übrigens wirkt die Muskulatur zusätzlich als Pumpe. Bei einer Anspannung der Muskeln werden die Blutgefässe und damit die Venen zusammengedrückt und das Blut zum Herzen befördert.

Eine starke, intakte Muskulatur entlastet deswegen das Herz. So lassen sich Herz- und Gefässerkrankungen vermeiden.

### Geschultes Nervensystem

Das Nervensystem ist für die Steuerung der Muskeltätigkeit verantwortlich. Die Sensorik zur Beibehaltung des Gleichgewichts und zur Stabilisierung des Körpers wird beim Krafttraining geschult. Das Gehirn trainiert mit und lernt Bewegungsfolgen zu speichern. Um die Koordination zu fördern, sollte der Körper dabei stets mit neuen Bewegungsmustern

«gefüttert» werden. Nur durch regelmässige Muskelaktivität kann das Nervensystem bis ins hohe Alter intakt gehalten werden, was eine wesentliche Bedingung für die uneingeschränkte körperliche Leistungsfähigkeit ist.

### Geliebtes Glückshormon

Muskeltraining beeinflusst sogar die Psyche in einer positiven Weise. Nach muskulärer Betätigung fühlt man sich in der Regel entspannter und zufriedener als zuvor. Eine Erklärung für diese Trainingswirkung ist in der verstärkten Bildung des Hormons Serotonin, «Glückshormon» genannt, zu suchen. Und nebst den positiven körperlichen Veränderungen sowie der Zunahme des Leistungsvermögens stärkt ein Muskeltraining zudem das Selbstbewusstsein und die Selbstsicherheit.

Wie beneidenswert ist es doch, einen ansprechend geformten Körper zu haben, wenn man all diese Vorteile noch hinzurechnet. Vitalität, Lebensenergie und Lebensfreude sind garantiert und ermöglichen ein gesundes und zufriedenes Älterwerden.

### Zum Glück ist es niemals zu spät, mit dem Training anzufangen!

Danny Birchler

[www.dannybirchler.com](http://www.dannybirchler.com)

