

Mens sana in corpore sano – Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper

Was Fitnessstraining für das Studium bringt

Jeder Muskel braucht 300 Reize pro Tag, um sich aufzubauen, und mindestens 200, damit er fit bleibt. Am Muskel hängt der ganze Körper. Im Sessel sitzend lässt man seine 500 Skelettmuskeln verkümmern, das „Fett“ siegt und drosselt Mobilität und Denkvermögen.

Die-WG bietet im Haus ein eigenes Fitnessstudio mit sehr guten Trainingsgeräten, einer Sauna und einer Infrarotkabine.

Fitnessstraining bringt verschiedenste Vorteile. Einerseits ist ein durchtrainierter Körper attraktiv, andererseits gibt es auch einen gesundheitlichen Nutzen.

Eine stabile, aufrechte Körperhaltung verschont die Gelenke vor übermäßigem Verschleiß. Die Muskeln dienen als Puffer für Gelenke und Wirbelsäule. Eine gut ausgebildete Gelenk- und Wirbelsäulenmuskulatur reduziert die Belastung um 50%. Eine kräftige Rückenmuskulatur und eine gute Koordination beugen außerdem Rückenschmerzen vor.

Damit sinkt auch das Osteoporoserisiko (wenn man älter wird). Wer mehr Muskeln hat, hat auch dichtere Knochen.

Fitnessstraining stärkt aber auch die Nerven. Ein wesentlicher Teil des Nervensystems ist für die Muskeln zuständig. Wenn man seine Muskeln benutzt, hält man auch das Nervensystem leistungsfähig und man ist deutlich stressresistenter. Daneben verbessert das Training die Laune: Kurzfristig - nach dem Training fühlt man sich ausgeglichener, gelöster, zufriedener und fröhlicher. Langfristig betrachtet baut Muskeltraining Ängste ab, kann Depressionen lindern und schenkt damit mehr Selbstbewusstsein, mehr Selbstenergie und Lebensfreude.

Zu guter Letzt stärkt Fitnessstraining das gesamte Gefäßsystem, es kann Diabetes vorbeugen und es kurbelt die Fettverbrennung an. Mehr Muskeln verbrauchen mehr Kalorien, auch im Schlaf. Womit wir wieder beim Anfang sind: ein durchtrainierter Körper ist attraktiv.