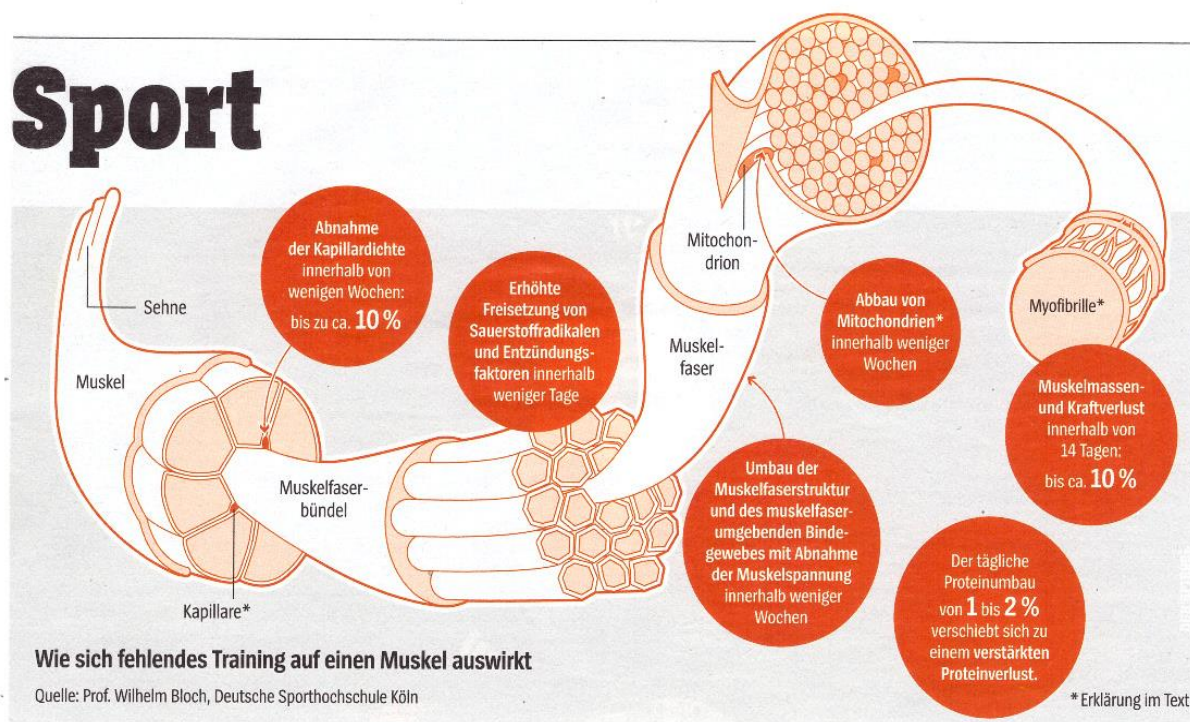


Sport



Gymnastik -- Muskelaufbau – Training

Wie sich schon nach kurzer Zeit fehlendes Training auf unsere Muskeln auswirkt ...

In der Muskelmasse bauen sich schon nach einer kurzen Trainingspause Mitochondrien ab, sie sind die Minikraftwerke die über unsere Atmungskette für unseren Körper Energie produzieren.

Aber auch die Dichte der Kapillaren wird abgebaut. Sie sind die kleinsten Blutgefäße die für den Stoffaustausch zwischen Blut und Gewebe sorgen.

Somit ist es sehr wichtig Muskeln und damit den Körper in Bewegung (Training) zu halten. **Auch das Immunsystem profitiert durch bessere Durchblutung unseres Körpers.**

Mit sportlichem Gruß
Wolfgang