

Interview mit Prof. Dr. Ingo Froböse

# Wozu Krafttraining?

In jungen Jahren war Ingo Froböse einer der schnellsten Sprinter Deutschlands. Seit Mitte der 1990er Jahre ist er Professor an der Deutschen Sporthochschule in Köln und leitet dort das Institut für Bewegungstherapie und bewegungsorientierte Prävention und Rehabilitation sowie das Zentrum für Gesundheit durch Sport und Bewegung. In zahlreichen Veröffentlichungen und TV-Auftritten weist er immer wieder auf die Bedeutung des Krafttrainings für die allgemeine Fitness und Gesundheit hin.



Quelle: Sebastian Bahr

“

**Sportwissenschaftler Ingo Froböse:**  
„Gerade im Alter ist es wichtig, die Muskulatur zu trainieren.“

## Herr Professor Froböse, warum ist Krafttraining wichtig?

**Ingo Froböse:** Krafttraining führt zu einer ganzen Reihe von positiven Effekten. Was unsere Muskulatur angeht, gilt hier das Motto: Use it or lose it! Wenn wir unsere Muskulatur nicht regelmäßig beanspruchen, verkümmert diese. Haltungsfehler, Rückenschmerzen und Übergewicht können die Folgen sein. Unsere Muskulatur dient uns unter anderem als Hilfe für eine gesunde Körperhaltung, als Schutz für unseren Körper und hilft uns beim Abnehmen, denn sie ist einer der größten Energieverbraucher unseres Körpers. Durch regelmäßiges Krafttraining erhalten wir so langfristig unsere Mobilität!

## Ist Krafttraining nicht nur etwas für junge Leute?

Ein ganz klares Nein! Gerade im Alter ist es wichtig, die Muskulatur zu trainieren. Eine gut ausgebildete Muskulatur hält uns lange fit und beugt Verletzungen vor. Alltagsaktivitäten wie einkaufen, aufräumen oder mit den Enkeln spielen fallen uns so um einiges leichter. Außerdem kommt es im Alter zu einem erhöhten Sturz-