Krafttraining im Alter?

Sie möchten auch im Alter aktiv sein? Dann kommen Sie an einem Krafttraining nicht vorbei. Denn schon sobald wir uns der 40 nähern Beginnen die Muskeln in unserem Körper zu schwinden, soweit wir nichts dagegen tun. Ob Sie nun weiterhin mit Ihren Enkeln spielen wollen, oder das Altersheim vermeiden wollen, der Weg ins Fitnessstudio ist jedenfalls der erste wichtige Schritt.

Doch wie geht es weiter?

Für Sie steht in jedem Fall ein gesundheitsorientiertes Training im Vordergrund. Das bekommen Sie nicht überall, Fragen Sie deshalb nach kompetenten Trainern. Eventuell kann Ihnen sogar Ihr Hausarzt ein entsprechendes Fitnessstudio empfehlen. Ein guter Trainer behandelt Sie individuell und führt mit Ihnen regelmäßige Tests durch.Denken Sie daran, dass Sie trotz des Alters nach einiger Zeit eine gewisse Trainingsintensität erreichen sollten. Treten Sie nicht auf der Stelle, auch Sie können sich immer weiter verbessern. Ihr Trainer hilft Ihnen sicher gerne. Keine Angst, die werden zwar gefordert, aber nicht überfordert, denn sowohl eine Unter- als auch Überforderung macht die gewünschten Vorteile des Krafttrainings zunichte.

Welche Vorteile hat das Krafttraining im Alter(optimale Belastung vorausgesetzt)?

– Erhöhung der Knochendichte (Reduzierung der Bruchgefahr, Osteoporose Prophylaxe)

– Unterstützung/Erleichterung der Alltagsfunktionen(Aufstehen vom Stuhl, Treppensteigen…)

– Schutz der Gelenke (Erhöhte Stabilität gegen z.B. umknicken)

. Belastungsreduktion der Gelenke(z.B. Schmerzreduktion und Verzögerung oder Vorbeugung von Arthrose)