

Starke Senioren!

Krafttraining für ältere Menschen

Von Heinz Schröder

Verbessern Sie Ihre Leistungsfähigkeit, Lebensqualität und Gesundheit.

Es gibt wenig Informationen über Krafttraining für Menschen mit 60, 70 oder 80 Jahren.

CHAMPIONSWALL



Mit diesem Beitrag möchte ich Sie motivieren und Ihnen den Einstieg erleichtern. Ich bin 73 Jahre alt und habe Freude am Kraftsport seit über 50 Jahren. Es beginnt mit einer Vision. Wie will ich sein mit 60, 70 oder 80 Jahren.

Ein täglicher Spaziergang – Radfahren – Schwimmen – Gymnastik ist ein guter Anfang.

Jede Aktivität ist gut für Ihre Muskulatur. Besser ist jedoch ein zusätzliches, gezieltes Krafttraining, um den natürlichen und altersbedingten Abbau der Muskulatur zu verlangsamen.

Spätestens ab dem 30zigsten Lebensjahr baut jeder Mensch bis zu 1 % Muskeln pro Jahr ab. Ab dem 50zigsten Lebensjahr verlieren wir in der Regel bis zu 2 % pro Jahr. Regelmäßiges Krafttraining senkt diesen Wert auf 1–2 % pro **Jahrzehnt!**

Bevor Sie mit einem gezielten Krafttraining beginnen, müssen Sie mit Ihrem Arzt über Ihre

individuelle Belastbarkeit und eventuellen Erkrankungen sprechen.

Wenn er Ihnen „grünes Licht“ gibt, suchen Sie sich ein geeignetes Fitnessstudio und prüfen Sie auch die Angebote der ortsansässigen Vereine.

Aber Vorsicht ist geboten.

Prüfen Sie die Räumlichkeiten und Angebote genau. Sie brauchen geschultes Personal und eine kompetente Anleitung um Verletzungen zu vermeiden. Die meisten Studios bieten ein kostenloses Probetraining in dem die einzelnen Geräte und Übungen genau erklärt werden.

Unterschreiben Sie nicht gleich einen Vertrag! Es gibt die Möglichkeit ein Einzeltraining zu bezahlen oder einen Block mit 10 Trainingseinheiten.

Wenn Sie das Richtige gefunden haben, empfehle ich 2–3 Trainingseinheiten pro Woche. Zwischen jedem Training sollten 2 Tage Pause

sein, um ausreichende Regeneration sicher zu stellen. Lassen Sie es ruhig angehen, besonders wenn Sie lange keinen Sport gemacht haben. Es genügt wenn Sie am Anfang zwischen 30 und 60 Minuten trainieren. Steigern können Sie immer noch. Entscheidend ist die Regelmäßigkeit. Wie viele Wiederholungen Sie bei den einzelnen Übun-

gen machen, hängt von Ihren Zielen ab. Besprechen Sie das mit Ihrem Trainer im Studio. Er wird gerne mit Ihnen einen individuellen Trainingsplan erstellen.

Kombinieren Sie Ihr Krafttraining mit Ausdauertraining (Gehen, Laufen, Radfahren, Schwimmen, Gymnastik etc.).

Den größten Erfolg werden Sie haben, wenn Sie auch auf ihre Ernährung achten und ausreichend Wasser trinken (mind. 2–3 l am Tag).

Ich weiß, dass das alles nicht einfach ist. Sie brauchen einen starken Willen und Disziplin.

Aber es lohnt sich!

Wenn Sie Fragen haben, schreiben Sie an die *edition momos* Verlagsges. mbH.

Viel Erfolg wünscht Ihnen **Heinz Schröder**

Senioren helfen Senioren

Pietät

Konstantin Lessis



- Unverbindliche Beratung auch zu Hause
- Erledigung aller Formalitäten
- Alle Bestattungsarten
- Überführungen im In- und Ausland
- Bestattungsvorsorge



2003
16
Jahre
Vertrauen

Würdige Bestattungen seit 2003!

Tag & Nacht Tel.: 0 61 02 / 560 577 5

Ulmenweg 1B www.pietaet-lessis.de
63263 Neu-Isenburg mail@pietaet-lessis.de



R2 COMSPORT

Björn Reindl | Physiotherapeut bac.ni. | Interdisziplinäres Gesundheitszentrum Neu-Isenburg

| Ihr Partner im Rhein-Main-Gebiet für Physiotherapie, Rehabilitation, Prävention und Leistungssport |

| Wir bieten modernste Therapie- und Trainingskonzepte in einer Vielzahl von Behandlungsformen |

Ambulante Rehabilitation und Prävention | Physiotherapie und Massage | Physikalische Therapie | Private Sprechstunde Orthopädie und Sportmedizin
Medizinische Trainingstherapie | Medizinische Fitness und Personaltraining | Funktions- und Leistungsdiagnostik | Aktive Wellnesskonzepte | Ernährungsberatung
Heilpraktik | Homöopathie | Osteopathie | Neuroathletik

Spezielles Kleingruppentherapie | Golf Physio Training | Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)

Martin-Behaim-Strasse 4 | 63263 Neu-Isenburg | Tel.: (+49)6102 - 36736-0 | Fax: (+49)6102 - 36736-11
mail: info@r2comsport.de | web: www.r2comsport.de