

Hyrox-Weltmeister Eichhorn verrät Trainingstipps für die Ü60

Ü60-Weltmeister Stefan Eichhorn teilt im Interview seine Trainingsgeheimnisse für ein effektives Fitnessprogramm über 60.

Von: Alexandra Grauvogl

Stand: 12.08.2024, 04:51 Uhr

Der Schlüssel zu einem aktiven Leben im Alter

Der 61-jährige Stefan Eichhorn aus Coburg hat kürzlich die Hyrox-Weltmeisterschaft für die Altersgruppe 60 bis 69 Jahre in Nizza gewonnen. Dieser Titel ist nicht nur ein persönlicher Erfolg, sondern stellt auch ein wichtiges Zeichen für die Fitness und Aktivität älterer Menschen dar. In einem Interview teilt Eichhorn seine Erkenntnisse über das Training im Alter und gibt Einblicke, wie wichtig es ist, Bewegung und Regeneration bewusst zu gestalten.

Ein ganzheitlicher Ansatz für Fitness

Eichhorn beschreibt, dass viele ältere Menschen den Unterschied zwischen reinem Bewegen und gezieltem Training nicht erkennen. Für ihn ist beides untrennbar miteinander verbunden. „Man muss unterscheiden können, ob man einfach nur aktiv ist oder ob man mit einem Ziel trainiert“, so Eichhorn. Dies sei besonders im Alter entscheidend, da die Regeneration eine zentrale Rolle spiele. Er selbst merke, dass hartes Training

über mehrere Tage nicht mehr funktioniert. Verletzungen oder Krankheiten können die Folge schlechter Planung im Training sein.

Ein individuelles Trainingskonzept

In seiner WM-Vorbereitung kombinierte er intensive Krafttrainings mit Laufsessions und regenerativen Spaziergängen. „Ich bin kein Freund von starren Trainingsplänen“, erklärt er. Eichhorn plante täglich bis zu drei Einheiten zwischen 30 Minuten und 2 Stunden, um seinen Körper optimal auf die Wettkämpfe vorzubereiten. Dieses flexible Vorgehen trägt dazu bei, Überlastungen zu vermeiden und die Freude an der Bewegung aufrechtzuerhalten.

Ein Vorbild für die Generation Ü60

Stefan Eichhorn ist nicht nur ein Sportler, sondern auch ein Motivator für andere ältere Menschen. Er zeigt, dass Fitness und sportliche Erfolge auch im Alter möglich sind. Durch seinen Sieg ermutigt er viele, die sich möglicherweise von sportlichen Betätigungen zurückziehen. „Jeder kann in seinem Tempo beginnen, wichtig ist, sich selbst herauszufordern“, empfiehlt er.

Fazit: Bewegung als Lebensstil

Stefan Eichhorn verdeutlicht, dass ein aktives und gesundes Leben auch im hohen Alter machbar ist. Wer die richtige Balance zwischen Training und Erholung findet, kann nicht nur physisch, sondern auch mental profitieren. Seine Erfahrungen könnten eine Inspiration für viele sein, die Ziele im Fitnessbereich verfolgen wollen. Die Weltmeisterschaft war für ihn nicht nur ein Wettkampf, sondern ein Schritt in eine aktivere, gesündere Zukunft für alle über 60.

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de