Mit Krafttraining fit bleiben: Tipps für die Generation 40plus

Erfahren Sie, warum gezieltes Krafttraining ab 40 entscheidend für Ihre Gesundheit ist. Tipps von Prof. Dr. Gießing.

Stand: 06.08.2024, 05:27 Uhr

Von: Alexandra Grauvogl

Die Bedeutung von Krafttraining für die ältere Generation

Im Zuge einer immer älter werdenden Gesellschaft gewinnen körperliche Fitness und Krafttraining für Menschen ab 40 Jahren zunehmend an Bedeutung. Viele Menschen glauben, dass sie im Alter nicht mehr die gleiche Fitness und Muskelskraft erreichen können wie in ihrer Jugend. Doch Prof. Dr. Jürgen Gießing, ein Experte für das Training im Alter, verdeutlicht, dass Muskelaufbau in jedem Lebensalter möglich ist, wenn man gezielt und regelmäßig trainiert.

Der Alterungsprozess und seine Folgen

Der Körper beginnt schon mit 30 Jahren, jährlich zwischen 1 und 3 Prozent seiner Muskelmasse abzubauen. Dieser Prozess beschleunigt sich ab dem 50. Lebensjahr weiter. Laut Gießing ist es entscheidend, aktiv entgegenzuwirken und nicht den Kampf gegen den altersbedingten Muskelabbau aufzugeben. „Der Mensch verliert circa 1 bis 3 Prozent an Muskelmasse pro Jahr, wenn wir nicht dagegen arbeiten“, so Gießing. Ein Beispiel

verdeutlicht: Ein Briefträger kann zwar eine gute Ausdauer haben, aber das langsame, alltägliche Bewegen reicht nicht aus, um den Muskelabbau zu stoppen.

Optimales Krafttraining für alle Altersgruppen

Es ist wichtig zu betonen, dass nicht das Alter selbst, sondern der körperliche Zustand ausschlaggebend für das Krafttraining ist. Ein gesunder 40-Jähriger kann ähnlich trainieren wie ein 20-Jähriger, jedoch mit angepassten Gewichten. Gießing empfiehlt, mit geringeren Gewichten zu beginnen und sich schrittweise zu steigern, um Verletzungen zu vermeiden und nachhaltige Fortschritte zu erzielen.

Herausforderungen und Tipps für Krafttraining ab 40

Die Herausforderungen für Menschen über 40 unterscheiden sich von denen jüngerer Sportler. Ab 40 ist es wichtig, die Regenerationszeit zu verlängern und seinen Gesundheitszustand regelmäßig prüfen zu lassen. Der Körper benötigt mehr Zeit zur Erholung, und daher empfiehlt es sich, auf eine ausgewogene Ernährung sowie ausreichenden Schlaf zu achten. Besondere Vorsicht ist geboten, wenn bereits Vorerkrankungen wie Bluthochdruck oder Arthrose vorliegen. In solchen Fällen sollte das Training angepasst werden.

Schlussfolgerung

Krafttraining für die ältere Generation ist nicht nur möglich, sondern auch entscheidend für die Erhaltung der Muskelmasse und der allgemeinen Gesundheit. Durch gezieltes Training kann jeder, unabhängig vom Alter, seine Fitness verbessern und den altersbedingten Abbau von Muskelmasse erfolgreich bekämpfen. Prof. Dr. Jürgen Gießing betont die Wichtigkeit, diesem Prozess aktiv entgegenzuwirken und bietet wertvolle Tipps für ein

effektives Training im Alter. Die richtige Vorgehensweise und eine gesunde Lebensweise sind der Schlüssel dazu, auch im Alter fit und vital zu bleiben.

Details

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de