

Krafttraining ab 40: Tipps für Muskelerhalt und -aufbau im Alter

Erfahren Sie, warum gezieltes Krafttraining ab 40 entscheidend für Ihre Gesundheit ist – mit Tipps von Experten und Trainingsansätzen.

Stand: 03.08.2024, 04:54 Uhr

Von: Alexandra Grauvogl

Krafttraining als Schlüssel zur Lebensqualität

Im Alter von 40 Jahren oder älter muss das Thema Krafttraining ernst genommen werden. Der Abbau von Muskelmasse beginnt schleichend, spätestens jedoch ab dem 30. Lebensjahr. Prof. Dr. Jürgen Gießing, ein Experte für die Gesundheitsförderung im Alter, erklärt, warum gezieltes Krafttraining für ältere Menschen von entscheidender Bedeutung ist.

Der natürliche Muskelabbau und seine Folgen

„Der Mensch verliert jährlich ein bis drei Prozent seiner Muskelmasse, wenn er nichts gegen diesen Prozess unternimmt“, warnt Gießing. Der Verlust der Muskelmasse kann ernsthafte Auswirkungen auf die Mobilität und Gesundheit haben. Wer nicht aktiv wird, läuft Gefahr, schneller zu altern und die Lebensqualität erheblich zu mindern. Muskeltraining wird somit zu einem unerlässlichen Teil der Gesundheitsvorsorge.

Unterschiedliche Ansprüche an das Training

Wie das optimale Krafttraining für Menschen ab 40 aussieht, hängt vor allem vom individuellen körperlichen Zustand ab. Ein gesunder 40-Jähriger kann im Prinzip wie ein 20-Jähriger trainieren, allerdings müssen die Gewichte und die Intensität angepasst werden. „Beginnen Sie mit niedrigeren Gewichten und steigern Sie sich langsam“, rät Gießing.

Verzögerte Regeneration im Alter

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die Regeneration. „Mit zunehmendem Alter benötigt der Körper mehr Zeit, um sich nach dem Training zu regenerieren“, erklärt Gießing. Dies bedeutet, dass Erwachsene ab 40 Jahren längere Pausen zwischen den Trainingseinheiten einplanen sollten. Ein umfassender Trainingsplan, der sowohl Krafttraining als auch ausreichende Erholungszeiten beinhaltet, ist unerlässlich für den Muskelaufbau.

Gesunde Lebensführung als Unterstützung

Eine ausgewogene Ernährung, die reich an Nährstoffen ist, unterstützt die Regeneration des Körpers erheblich. Gießing empfiehlt eine pflanzenreiche Diät, die viel Eiweiß enthält, da dies für den Muskelaufbau und die Erhaltung der Muskelmasse entscheidend ist. Zudem sollte regelmäßig der Gesundheitsstatus überprüft werden, um frühzeitig auf etwaige Einschränkungen reagieren zu können.

Krafttraining als präventive Maßnahme

Regelmäßige Bewegung, insbesondere Krafttraining, kann nicht nur die Muskelmasse aufrechterhalten, sondern auch chronischen Erkrankungen wie Bluthochdruck und Diabetes vorbeugen. „Die Menschen sind oft überrascht, wie viel sie auch mit 60 noch erreichen können, wenn sie richtig trainieren“,

erläutert Gießing.

Einfacher Einstieg ins Krafttraining

Für Anfänger im Fitnessstudio gibt es verschiedene Angebote, um mit einem strukturierten Trainingsplan zu starten. Ein kostenloser Trainingsplan für den Einstieg ins Krafttraining kann hilfreich sein, um die eigenen Ziele zu erreichen.

Schlussfolgerung

Die Botschaft ist klar: Krafttraining sollte fester Bestandteil des Lebensstils ab 40 werden. Die Vorteile sind nicht nur physisch, sondern auch psychisch spürbar. Wer aktiv wird, kann seinen Alterungsprozess positiv beeinflussen und die Lebensqualität bis ins hohe Alter steigern.

Details

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de