



Sport für die **Generation 50+**

Nützliche Trainingstipps und Informationen für den Kraftsport im gehobeneren Alter

Längst wird Kraft- und Fitnesssport nicht nur von jüngerer Generation betrieben. Muskelaufbau und Fitness hat schon bereits vor Jahren auch die ältere Generation von 50+ erreicht. Warum der Fitnesssport erst recht im Alter sinnvoll ist wird hier erläutert.

Bereits ab dem 30. Lebensjahr sinkt die muskuläre Körpermasse um ca. 3% pro Jahrzehnt ab und schon ab dem 60. Lebensjahr wird ein Verfall oder ein Rückgang der Muskulatur von ungefähr 10% in 10 Jahren beobachtet. Um diesen Rückgang zu reduzieren kann und sollte Kraftsport betrieben werden.

Kraft- und Fitnesssport fördert die Durchblutung und hilft somit effektiv gegen Schlaganfälle und Herzinfarkte. Arthrose ist die verbreitetste altersbedingte Krankheit welcher ebenfalls mit dem Krafttraining entgegen gewirkt werden kann.

Werde jetzt aktiv und wirke deinem Alter entgegen und das nur mit wenigen Geräten ohne einen langjährigen Vertrag im Fitnessstudio.

Jeder hier auf Profihandel.de veröffentlichte Trainingsplan kann auch von älterer Generation genutzt werden. Es gilt hierbei nur auf ein paar Dinge zu achten, damit das Training auch den gewünschten Erfolg bringt.

Achte darauf, dass du jede Übung immer richtig ausführst, damit die Gelenke nicht unter einer Fehlbelastung leiden müssen. Beim Krafttraining im Alter geht es nicht darum das höchst mögliche Gewicht zu nutzen. Gewichte sollten so gewählt werden, dass eine Anzahl an Wiederholungen zwischen 12-15 möglich ist und das Gewicht dementsprechend angepasst werden.

Höre auf deinen Körper! Gerade zu Beginn der Trainingseinheiten kann es sein, dass der Körper erst einmal mit starkem Muskelkater reagiert und ein weiteres Training erst mal als unmöglich erscheinen lässt. In diesem Fall sollte ein „leichtes“ Training durchgeführt werden bei dem die Hälfte des sonst genutzten Gewichts gewählt wird.

Wärme dich richtig auf um Zerrungen oder Ähnliches zu vermeiden. Joggen oder Fahrrad fahren sind dafür bestens geeignet und helfen den Körper auf die bevorstehende Belastung vorzubereiten. Zu Beginn der ersten Übung sollten nur 50% des Gewichtes genutzt werden um sich etwas warm zu machen und die Muskulatur zu durchbluten.

Unsere Muskulatur kann nur aufgebaut werden, wenn wir uns ausreichend Protein zuführen. Eine proteinhaltige Ernährung oder ein Proteinshake zwischendurch stärkt die trainierte Muskulatur und hilft dir schneller Muskelmasse aufzubauen.

Nicht nur das Krafttraining kann uns im Alter stärken auch Ausdauersportarten wie das Schwimmen oder Joggen sollten nicht vernachlässigt werden. Denn wer rastet, der rostet. Dieser Spruch ist Tatsache und sollte sich ab und an vor Augen geführt werden.

Der Einstieg in das Krafttraining sollte mit einem Ganzkörperplan erfolgen und dieser für die ersten 6 bis 8 Wochen konsequent ausgeübt werden. Nach Stärkung der Muskulatur kann ein 3er Split genutzt werden bei dem das Training in 3 Teile an drei Trainingstagen pro Woche aufgeteilt wird.