

Sport und Fitness im Alter

Stand: 06.06.2019

- ✓ Mit steigendem Alter resignieren viele Menschen vor größeren Anstrengungen, denn schleichende Gebrechen wie Knie-, Fuß- oder Rückenschmerzen gehören bei den meisten Senioren zum Alltag. Auch die Kraft lässt nach, denn zwischen dem 20. und 70. Lebensjahr verlieren wir auch bis zu 40% unserer Muskelmasse. Doch niemand ist zu alt, um Sport zu treiben und fit zu bleiben.
- ✓ **Wer keine starken körperlichen Einschränkungen hat, der kann auch Sport treiben. So können ältere Menschen mithilfe Ausdauer- und Krafttrainings an die Leistungen von untrainierten 20- bis 30-jährigen herankommen und diese sogar übertreffen. Natürlich sollte man sich vorher mit dem Hausarzt besprechen.**
- ✓ Die sportlichen Aktivitäten können je nach den Vorlieben entschieden werden. Wer lieber seine Ausdauer trainiert, sollte wandern, walken oder Radfahren. Für diejenigen, die ihre Kraft fördern wollen, ist ein Fitnessstudio oder ein Heimtraining mit leichten Gewichtigen zu empfehlen.
- ✓ **Für diejenigen, die schon länger keinen Sport mehr getrieben haben, können gelenkschonende Sportarten vorgeschlagen werden. So kann sich der Körper wieder an die Bewegung gewöhnen.**
- ✓ Um die Lust am Sport wiederzufinden eignen sich zudem Aktivitäten wie Tanzen, Qigong, Golf oder Pilates. Denn nur wer Spaß daran hat, seinen Körper wieder in Form zu bringen, der hat auch Erfolg.

