



# FIT UND XUND #10

## WARUM KRAFTTRAINING EIN MUSS IST – JE ÄLTER, JE WICHTIGER!



Jeder will alt werden, aber keiner will es sein. Bis ins hohe Alter möchten alle fit sein, reisen können oder mindestens selbständig zu Hause wohnen bleiben. Um dies möglich zu machen, brauchen Sie und Er Muskelmasse und -kraft. Doch davon haben bis zu 20 Prozent der über 65-Jährigen und bis zur Hälfte der über 80-Jährigen klar zu wenig. Grund dafür ist einerseits der altersbedingte Muskelabbau und

andererseits der passive Lebensstil. Bei den Betroffenen führt dies zu einer Häufung von Stürzen und damit verbundenen Verletzungen, die tödlich enden können. Darum ist es um so wichtiger, ab dem 50. Lebensjahr Krafttraining zu betreiben; damit kann der Muskelabbau gebremst und die Muskelkraft aufgebaut werden. Gleichzeitig wird mit Krafttraining der Osteoporose entgegengewirkt, und es hat eine positive Wirkung auf das Gemüt.

### Abnehmen mit Krafttraining

Der Grundumsatz entspricht der Energiemenge, die ein Mensch in 24 Stunden – in völliger Ruhe und im Liegen – zur Aufrechterhaltung der Körpertemperatur und für den Grundstoffwechsel

(Herztätigkeit, Atmung etc.) im Durchschnitt benötigt.

Mehr Muskelmasse bedeutet deshalb auch, dass damit der Grundumsatz



gesteigert wird. Sprich, ein durchtrainierter Körper verbrennt auch im Ruhezustand deutlich mehr Kalorien.

Der Leistungsumsatz ist die Energie, die der Körper zusätzlich zum Grundumsatz für körperliche Betätigung benötigt. Krafttraining ist eine intensive Aktivität, die, richtig ausgeführt, mehr Kalorien verbrennt, als manches Ausdauertraining. Wer Kraft- und Ausdauertraining richtig kombiniert, regt damit zusätzlich den Stoffwechsel an und verbrennt so auch nach dem Training noch weitere Kalorien.

### Muskeln für einen schlanken und definierten Körper

Frauen sind oft der Meinung, dass Krafttraining nur etwas für Männer sei. Denn die meisten Frauen



möchten lieber schlank anstelle von muskulös und massig sein. Aber an dieser Stelle kann ich alle Frauen beruhigen: Ihr werdet durch ein regelmässiges Krafttraining nicht aufgepumpt aussehen. Im Gegenteil, die Muskulatur hilft, genau den Körper zu haben, den sich die meisten Frauen vermutlich wünschen: schlank, straff, gestärkt und gesund!

Gaby Bächtold  
ABC Fitness, Rheinau