

Outdoor und Fitness

Gesundheitsorientiertes Kräftigungstraining und Funktionsgymnastik

Durch körperliche Aktivität werden positive Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System erreicht. Untersuchungsergebnisse weisen darauf hin, dass im Durchschnitt körperlich aktive Menschen inaktive überleben und dass regelmäßige Bewegung die funktionelle Unabhängigkeit älterer Menschen erhält und damit die Lebensqualität gerade dieser Altersgruppe steigert (Graves/Franklin, 2001).

Mit einem regelmäßigen, gesundheitsorientierten Kräftigungstraining kann jeder, gleich welchen Alter, seine Körperkraft steigern bzw. den Kraftverlust im Alter ausgleichen.

Der altersbedingte Kraftverlust hat Auswirkungen auf die Körperhaltung, die Fortbewegung und auf die Fähigkeit, Aktivitäten des alltäglichen Lebens zufrieden stellend erledigen zu können.

Ursachen für den deutlichen Verlust an Muskelkraft mit fortschreitendem Lebensalter ist der altersbedingte Abbau der Muskelmasse (Sarkopenie), der ohne entsprechende Trainingsreize schon etwa ab dem 25. bis 30. Lebensjahr einsetzt, im Alter von 50 Jahren etwa 10% beträgt und bis zum 80. Lebensjahr sogar auf 50 % anwächst.

Ein individuell angepasstes, gesundheitsorientiertes Kräftigungstraining kann diesem Prozess des Alterns effektiv entgegenwirken, indem durch entsprechende Trainingsreize der altersbedingte Verlust an Muskelmasse gestoppt wird bzw. neue Muskulatur aufgebaut wird.



Fotos: Peter Faber, www.peterfaber.de

Outdoor und Fitness
Gartenstr. 6
55626 Bundenbach


nordicaktiv

Telefon / Fax: 06544 - 990494
Mobil: 0170 - 8368986
Email: yvonne@outdoor-und-fitness.de

www.outdoor-und-fitness.de