

Auf den richtigen Mix kommt es an

Aktiv ins Alter – mit regelmäßiger Bewegung fit durch's Leben

Wenn wir gesund und zufrieden altern wollen, dürfen wir uns nicht auf unsere Gene oder die statistische Lebenserwartung, die theoretisch Jahr für Jahr ansteigt, verlassen. Wir haben es selbst in der Hand, wie unser Leben im Alter aussieht. Und es stimmt tatsächlich: Wer rastet, der rostet! Wenn wir uns zu wenig bewegen, wirkt sich dies ungünstig auf den gesamten Körper aus, wie zum Beispiel auf den Bewegungsapparat, die inneren Organe, aber auch auf die geistige Leistungsfähigkeit.

Je aktiver unser Alltag ist, desto bessere Bedingungen schaffen



Mag. Karin
Mattivi

wir für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit, gleichzeitig verhindern wir ein vorzeitiges Altern unseres Körpers. Außerdem fällt es uns umso leichter, ein Trainingsprogramm aufzunehmen, wenn wir bereits unsere Bewegungschancen im Alltag nutzen.

Für ein Sportprogramm gilt: der richtige Mix zählt! Die vier Trainingsfaktoren Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination sind ausschlaggebend.

Ausdauer steigern

Ausdauertraining hat viele positive Auswirkungen. Eine im Sommer veröffentlichte Studie vom Kardiologen Christian Werner und seinem Forscherteam vom Universitätsklinikum Saarland belegt, dass moderates Ausdauertraining den Alterungsprozess der Zellen im Gefäßsystem bremst und somit vor

Herz-Kreislauf-Erkrankungen, wie z.B. Herzinfarkt, oder anderen altersbedingten Krankheiten, wie erhöhter Blutzucker, schützt. Aus diesem Grunde ist es empfehlenswert, zwei- bis dreimal pro Woche die Ausdauer zu trainieren.

Kraftvoll in Form

Auch wenn der Ausdauersport in dieser Hinsicht dem Krafttraining überlegen ist, sollten wir auch dieses nicht vernachlässigen. Mit dem Krafttraining bauen wir Muskulatur auf, halten unsere Knochen stabil und den Körper in Form. Außerdem sind Muskeln auch für den Zucker- und Fettstoffwechsel wichtig. Trainieren Sie deshalb Ihre Kraft ein- bis zweimal in der Woche.

Koordination + Beweglichkeit

Um das Training zu optimieren, ergänzen Sie dieses noch mit Koordinationsübungen zur

Verbesserung der Kommunikation zwischen den Muskeln sowie mit einem kleinen Beweglichkeits-Programm für mehr Bewegungsfreiheit und zur Verhinderung von Haltungsschwächen und Schmerzen. Die Vielfältigkeit macht nicht nur Spaß, Sie werden sich rundum besser fühlen. Wir Sportwissenschaftler/innen bieten Ihnen gerne ein individuelles Programm.

Bringen Sie so viel Bewegung wie möglich in Ihr Leben. So oft wie möglich, überall, zu jeder Zeit... (pr)

Info

Mag. Karin Mattivi

Sportwissenschaftlerin
Mitglied der Berufsgruppe
Lebensberatung
Tel.: 05522/305-279
www.wkv.at/beratung