

# Erwachsenensport: Kampf dem Muskelabbau

Regelmässiges Krafttraining wirkt dem Muskelabbau im Erwachsenenalter entgegen. Unsere Trainings konzentrieren sich auf die muskuläre Fitness und können in verschiedenen Umgebungen gemacht.

Ab dem 30. Lebensjahr kommt es zum Verlust an Muskelkraft, der sich mit zunehmendem Alter akzentuiert: Mit 40 Jahren liegt der natürliche Abbauprozess der Muskelmasse (Atrophie) bei 0,5 bis 1 % pro Jahr, mit 50 bereits bei 2 %. Die muskuläre Leistungsfähigkeit einer 70-jährigen Person reduziert sich mit jedem weiteren Lebensjahr um 3 %.



Die gute Nachricht: Mit regelmässigem Widerstandstraining kann man diesem Phänomen gezielt entgegen wirken. Und: Für eine Steigerung und Stabilisierung der muskulären Fitness muss man nicht unbedingt einen Kraftraum aufsuchen.

- **Training für alle:** Ohne Bodenübungen, auch für Personen mit Rücken- oder Herzproblemen oder für ältere Teilnehmer: [Circuit für alle](#)(pdf)
- **Training auf der Wanderung:** Die Übungen werden draussen (vor dem Berghaus, auf Bänkli etc.) durchgeführt: [Auf der Wanderung](#) (pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**