

Krafttraining: Variieren gegen den Muskelabbau

Wer seine Kraft trainiert, sollte immer die Möglichkeit haben, Übungen seinen Bedürfnissen oder seinem Können anzupassen. Dieses Hilfsmittel beinhaltet Kraftübungen für Bauch, Schultern, Rücken und Beine, die erschwert resp. erleichtert werden können.



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.

Um eine gute Muskelfunktion zu erhalten, ist bereits das Training mit dem eigenen Körpergewicht oder einfachen Hilfsmitteln effektiv. Ein variationsreiches Training verbessert die Körperwahrnehmung und die funktionelle Leistungsfähigkeit im Alltag der Teilnehmenden.

Zum Ausdrucken

→ [Postenblätter für ein Circuit-Training mit Variationen](#) (pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO