

# Beweglich bis ins hohe Alter



Gesundheitsamt Vogtlandkreis

## Auch Untrainierte können im Alter ihre Kraft steigern

Es ist bekannt, dass die Fähigkeit, **Kraft und Ausdauer** durch regelmäßiges Training zu verbessern, im Alter erhalten bleibt.

Es dauert zwar länger, bis ein Trainingseffekt erzielt wird als bei Jüngeren. Da Ältere häufiger bei einem niedrigeren Ausgangsniveau beginnen zu trainieren, kann die relative Verbesserung (Vergleich der Leistung vor und nach dem Training) aber sehr viel größer sein als bei jüngeren Menschen. Dies gilt für Kraft- und für Ausdauertraining.

Eine Studie mit gebrechlichen Heimbewohnern (Alter ca. 87 Jahre) hat eindrucksvoll gezeigt: durch ein intensives Krafttraining über zehn Wochen kann eine enorme Kraftverbesserung erreicht werden. In der Studie konnten Steigerungen um 113% verzeichnet werden.

**Neben dem Erhalt und der Verbesserung der allgemeinen Leistungsfähigkeit können je nach Gesundheitszustand auch spezielle Sport- und Bewegungsprogramme sinnvoll sein. Beispielsweise gibt es gezielte Programme bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen (fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach).**

## **Neben dem Erhalt und der Verbesserung der allgemeinen Leistungsfähigkeit können je nach Gesundheitszustand auch spezielle Sport- und Bewegungsprogramme sinnvoll sein. Beispielsweise gibt es gezielte Programme bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen.**

Die Lebensqualität wird geprägt vom körperlichen Befinden, von der seelischen Verfassung und der sozialen Situation.

Alle drei Ebenen können durch sportliche Betätigung positiv beeinflusst werden.

Wer seine Mobilität erhält, kann weiterhin selbstständig leben und soziale Kontakte pflegen.

Beides trägt zu Selbstbewusstsein und Wohlbefinden bei.

Um tatsächlich von Bewegung profitieren zu können, ist es ratsam,



### 10 Regeln für Sport und Bewegung zu beachten:

1. Lassen Sie sich vor Beginn ärztlich untersuchen.
2. Wählen Sie eine passende Sportart für sich aus.
3. Vermeiden Sie Überlastungen beim Sport.
4. Gönnen Sie sich nach der Belastung ausreichend Erholung.
5. Legen Sie eine Pause bei Erkältungen oder Krankheiten
6. Lassen Sie Verletzungen ausheilen.
7. Passen Sie Sport und Sportbekleidung an Klima und Umgebung an.
8. Achten Sie auf die richtige Ernährung und Flüssigkeitszufuhr.
9. Passen Sie Sport an Alter und Medikamente an.
10. Denken Sie immer daran: Sport soll Spaß machen! .