

Krafttraining ist auch etwas für Menschen über 50.

Es besteht ein wachsendes Interesse an Krafttraining als Sport für ältere Menschen. Sie haben vielleicht davon in der Zeitung gelesen, etwas im Fernsehen darüber gesehen oder Ihr Arzt mag es sogar erwähnt haben. Vielleicht kennen Sie auch jemanden, der es praktiziert.

Krafttraining kann Ihnen dabei helfen, im Alter gesünder und unabhängiger zu bleiben. Das ist erwiesen. Wenn Sie daran interessiert sind mehr herauszufinden oder, noch besser, damit anfangen möchten, dann lesen Sie bitte weiter.

Was ist Krafttraining?

Es ist eine Reihe von sich steigernden Übungen, die die Muskeln, Knochen und Gelenke durch Widerstand trainieren. Widerstand kann mithilfe von freien Gewichten, Hand- und Fußgelenkgewichten, Gewichten an Geräten oder durch Ihr eigenes Körpergewicht ausgeübt werden. Das Ziel ist, die Muskeln zu kräftigen, die Knochendichte zu erhalten und die Flexibilität der Gelenke zu vergrößern.

Habe ich am Ende dicke Muskeln?

Nein. Ihre Muskeln werden sich deutlicher abzeichnen und das Körperfett baut sich ab. Regelmäßiges Krafttraining verbessert Flexibilität, Gleichgewicht, Herz-Gesundheit sowie Kraft und Funktion von Muskeln und Knochen.

Ist Krafttraining nicht nur etwas für junge Leute?

Nein. Viele ältere Menschen machen Krafttraining. Es praktizieren schätzungsweise über 10 000 Senioren in Viktoria regelmäßig Krafttraining.

Ich gehe schon spazieren und habe anderweitig Bewegung; reicht das nicht?

Die Forschung zeigt, dass man für maximalen Nutzen eine Reihe von Aktivitäten ausüben muss, um Kraft, Flexibilität, Gleichgewicht sowie Herz-Kreislauf-Gesundheit zu erhalten.

Was sind denn die Nutzen?

Krafttraining hilft dabei, das Risiko vieler Beschwerden, einschließlich Osteoporose, Arthrose und Arthritis-Erkrankungen, Diabetes, chronisches Herzleiden, Depression und Angstzustände, zu verringern und diese besser zu bewältigen. Die Menschen haben mehr Kraft und Energie und sind besser in der Lage, die Aufgaben des täglichen Lebens zuversichtlich und entspannt anzugehen.

ÄLTERE ERWACHSENE | Körperliche Betätigung

goforyourlife.vic.gov.au

Muss ich dafür kräftig sein?

Nein. Krafttraining kann sogar helfen, wenn Sie gebrechlich sind. Alter ist auch kein Hindernis. Der Körper reagiert auf Krafttraining, egal wie alt oder fit Sie sind. Menschen, die an Erkrankungen leiden oder nicht aktiv sind, sollten vorher ihren Arzt konsultieren.

Wie oft muss ich das machen?

Für maximalen Nutzen sollten Sie zwei-, wenn möglich dreimal pro Woche jeweils höchstens eine Stunde trainieren.

Was passiert bei einem Krafttrainingskurs?

Sie beginnen mit Gewichten, die Ihnen angenehm sind, und unter Anweisung des Lehrers steigern Sie sich in Ihrem eigenen Tempo. Wenn Ihre Muskeln kräftiger werden, können Sie das Gewicht erhöhen. Selbst in einer Gruppe sollten Sie in Ihrem eigenen Tempo vorgehen.

Ist es teuer?

Das muss es nicht sein. Die Kosten hängen von vielen Faktoren ab, wie die Art des Programms, die Intensität der Supervision, die Qualifikation des Lehrers, die Art der verfügbaren Ausrüstung und ob das Programm bezuschusst wird.

Worauf sollte ich bei einem Programm achten?

Auf einen qualifizierten Lehrer, gut gewartete Ausrüstung und eine unterstützende Umgebung. Anerkannte *Living Longer Living Stronger™* - und *Lift for Life®* -Programme entsprechen diesen Anforderungen.

Kann ich es allein tun?

Um den vollen Nutzen daraus zu ziehen und sicherzustellen, dass Sie es richtig machen, ist es am besten, es unter der Anleitung einer qualifizierten Person zu tun. Es fördert auch die Motivation, mit anderen zu trainieren. Viele Fitness- und Gemeindegesundheitszentren bieten Gruppenprogramme an.

Wo kann ich das tun?

Einrichtungen, die Krafttraining für ältere Menschen anbieten, sind u. a. Gesundheits- und Fitnesszentren, YMCA-Sport- und Freizeitzentren, kommunale Freizeitzentren, Gemeindegesundheitszentren, Nachbarschaftshäuser und einige Krankenhäuser.

Wie kann ich mehr darüber herausfinden?

Die Details über das Programmangebot finden Sie auf der *Go for your life* - Webseite unter

www.goforyourlife.vic.gov.au oder rufen Sie die Infoline unter **1300 739 899** an.

Die Organisation *Council on the Ageing (COTA) Vic* (Tel.: **1300 135 090**) hat eine Liste mit empfohlenen Programmen.

Wenn Sie an Diabetes oder Gelenkbeschwerden leiden, können Sie sich an folgende

Organisationen wenden:

International Diabetes Institute, Tel. **(03) 9258 5042**, oder *Arthritis Victoria*, Tel. **1800 011 041**.