athleticasyn AHA-MOMENT #4

HANDOUT ZUR FOLGE · ZUM AUSDRUCKEN UND MITNEHMEN

KRAFTSPORT IM ALTER

Es ist nie zu spät



DEIN AHA-MOMENT

„Muskeln sind die Rente, die du selbst einzahlst: Es ist nie zu spät, damit anzufangen."

DEIN WERKZEUG ZUR FOLGE

Deine Einheit zum Mitmachen

Rund zwanzig Minuten, zweimal pro Woche. Du brauchst nur einen stabilen Stuhl ohne Rollen und eine Wand. Zwei Runden.

In einer Studie haben Neunzigjährige ihre Beinkraft in acht Wochen fast verdreifacht. Es ist nie zu spät anzufangen.

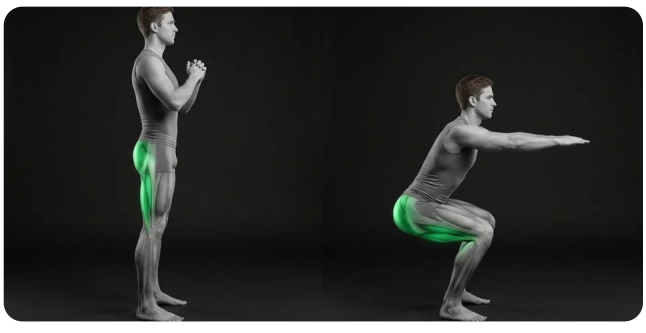
Aufwärmen

ca. 5 Min.

1. Auf der Stelle gehen, Arme mitschwingen
2. Schultern kreisen, vorwärts und rückwärts

Die vier Übungen

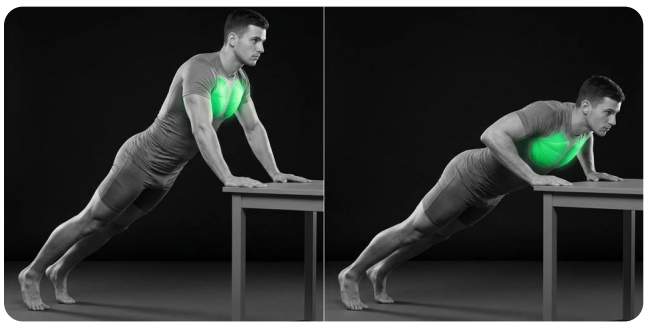
2 Runden



Aufstehen vom Stuhl

Vorne auf die Kante, Füße hüftbreit. Ohne Hände aufstehen, langsam wieder hinsetzen. Zu schwer? Erst mit Händen.

10 Wdh.



Liegestütz an der Wand

Eine Armlänge vor der Wand, Hände auf Schulterhöhe. Arme beugen, bis die Nase fast die Wand berührt.

10 Wdh.

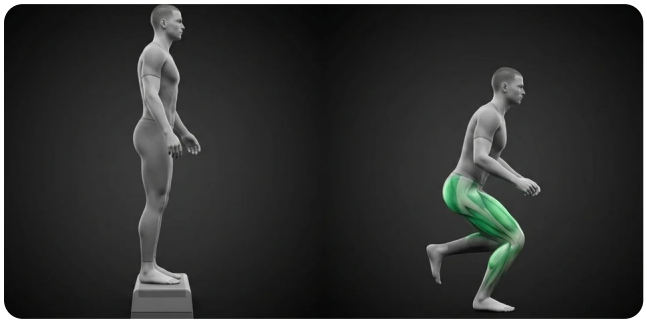
Verantwortlich nach § 18 Abs. 2 MStV: Nils Jansen, Rummelsburger Str. 58, 44581 Castrop-Rauxel



Zehenstand

Hinter dem Stuhl stehen, an der Lehne festhalten. Langsam auf die Zehenspitzen und langsam wieder runter.

15 Wdh.



Einbeinstand

Am Stuhl festhalten, ein Bein leicht anheben. Klappt es gut, nur noch mit einem Finger festhalten.

20 Sek. je Seite

So bleibst du dran

1. **Anstrengend, aber nicht quälend.** Am Ende eines Satzes schaffst du noch zwei, drei Wiederholungen, aber nicht mehr zehn.

2. **Langsam steigern.** Wird es leicht, nimm eine volle Wasserflasche in die Hände, mach mehr Wiederholungen oder nimm ein Gummiband.

3. **Eiweiß zu jeder Mahlzeit.** Quark, Joghurt, Ei, Hülsenfrüchte, Fisch oder Fleisch. Oft fehlt es gerade beim Frühstück.

Wenn du Vorerkrankungen hast, sprich vorher mit deiner Hausärztin oder deinem Hausarzt. Nicht als Hürde, sondern damit du sicher loslegen kannst. Am schönsten ist es zu zweit.

Kurzer Selbsttest

1. **Ab welchem Alter fangen wir ungefähr an, ohne Training Muskeln zu verlieren?**
   Antwort: Ab etwa dreißig, vierzig Jahren.

2. **Was ist mit den Neunzigjährigen in der Studie nach acht Wochen Krafttraining passiert?**
   Antwort: Ihre Beinkraft hat sich fast verdreifacht.

3. **Wie oft pro Woche empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation Krafttraining?**
   Antwort: An mindestens zwei Tagen.

Studien und Quellen zum Nachlesen

- Fiatarone MA et al. (1990): High-intensity strength training in nonagenarians. Effects on skeletal muscle. JAMA 263(22):3029 bis 3034. Link
- Volpi E et al. (2004): Muscle tissue changes with aging. Current Opinion in Clinical Nutrition and Metabolic Care 7(4):405 bis 410. Link
- Momma H et al. (2022): Muscle-strengthening activities are associated with lower risk and mortality in major non-communicable diseases: a systematic review and meta-analysis of cohort studies. British Journal of Sports Medicine 56(13):755 bis 763. Link
- Sherrington C et al. (2019): Exercise for preventing falls in older people living in the community. Cochrane Database of Systematic Reviews. Link

Verantwortlich nach § 18 Abs. 2 MStV: Nils Jansen, Rummelsburger Str. 58, 44581 Castrop-Rauxel

- Watson SL et al. (2018): High-intensity resistance and impact training improves bone mineral density and physical function in postmenopausal women with osteopenia and osteoporosis: the LIFTMOR randomized controlled trial. Journal of Bone and Mineral Research 33(2):211 bis 220. Link
- Bauer J et al. (2013): Evidence-based recommendations for optimal dietary protein intake in older people: a position paper from the PROT-AGE Study Group. Journal of the American Medical Directors Association 14(8):542 bis 559. Link
- Leong DP et al. (2015): Prognostic value of grip strength: findings from the Prospective Urban Rural Epidemiology (PURE) study. The Lancet 386(9990):266 bis 273. Link
- Brito LBB et al. (2014): Ability to sit and rise from the floor as a predictor of all-cause mortality. European Journal of Preventive Cardiology 21(7):892 bis 898. Link

Weitere Quellen findest du in den Shownotes der Folge.



ÜBER MICH

Nils Jansen

Gesundheits- und Präventionscoach
examinierter Pflegefachmann

Ich habe jahrelang am falschen Ende gearbeitet.

Erst auf der Intensivstation, wo man sieht, wie es endet. Dann dort, wo über die Fälle entschieden wird, und wo man sieht, warum es danach oft nicht besser wird. Beides ist wichtig. Beides kommt zu spät.

Der Punkt, an dem man wirklich etwas ändern kann, liegt Jahre davor.

athleticasyn.de

Newsletter abonnieren

Dieses Handout ist keine individuelle Gesundheitsberatung und ersetzt keine ärztliche Untersuchung. Was für dich passt, besprichst du mit deiner Ärztin, deinem Arzt oder deiner Physiotherapie.

Verantwortlich nach § 18 Abs. 2 MStV: Nils Jansen, Rummelsburger Str. 58, 44581 Castrop-Rauxel