



## Krafttraining im Alter

- Eine allgemeine gute Trainierbarkeit der Muskelkraft ist auch im hohen Alter vorhanden.
- Krafttraining ist notwendig zur Bewältigung von Alltagsaktivitäten.
- Krafttraining ist auch bei Herz-Kreislaufkrankungen wirksam, da das Krafttraining nicht nur das Muskelkorsett, sondern auch den allgemeinen Gesundheitszustand verbessert.

### Es gibt zwei Arten von Krafttraining:

1. Dynamisch und
2. statisch (Vorsicht: Pressatmung)



### Geeignete Trainingsmethoden sind:

- *Kraftausdauermethode*: 15 - 25 Wiederholungen mit 40 - 60 % der Maximalkraft und einer Serienzahl von 2 - 4, Pause ca. 30 - 60 Sekunden.
- *Hypertrophietraining*: 8 - 15 Wiederholungen mit 60 - 80 % der Maximalkraft und einer Serienzahl von 3 - 5, Pause ca. 60 - 90 Sekunden

### Regeln für das Krafttraining

- Aufwärmen
- Große Muskeln / Muskelgruppen zuerst trainieren
- Muskeln / Muskelgruppen systematisch trainieren
- Individuelle Differenzierung
- Einseitiges Üben vermeiden
- Langsam und kontrolliert trainieren
- Gleichmäßig und kontrolliert atmen
- Bewegungen vollständig ausführen
- Pausenlänge zwischen den Serien einhalten