mit 60+

Wer jetzt seine Muskeln fordert, stürzt mit 80 seltener

DAS PASSIERT IM KÖRPER
Ab dem 65. Lebensjahr beschleunigt sich der Muskelabbau dramatisch, und auch Ihre neuromuskuläre Koordination lässt jetzt nach. Die Geschwindigkeit, mit der Nervenreize in Muskelaktionen umgewandelt werden, reduziert sich. Aus diesem Grund haben Menschen mit 70 und 80 oft Schwierigkeiten, Bewegungen zu koordinieren. Spätestens ab 60 sollten Sie mit Krafttraining beginnen, denn eine starke Muskulatur ist die beste Sturzprophylaxe.

DIESER SPORT IST DER RICHTIGE FÜR SIE Sämtliche Sportarten im Wasser wie Schwimmen, Wassergymnastik oder Aqua-Aerobic sind gut geeignet, um Kraft und Beweglichkeit in allen Muskelpartien zu stärken. Durch die Übungen werden Koordination und Geschicklichkeit gefordert. Weiterer Pluspunkt: Im Wasser fühlt sich das Körpergewicht leichter an, Übungen lassen sich einfacher koordinieren.