



Neben Krafttraining an Geräten bietet sich für Senioren eine Vielzahl anderer Sportmöglichkeiten an Foto: djd / ursapharm

Die Muskeln trainieren

Kraftsport minimiert bei Senioren die Sturzgefahr

(sb/onmeda). Kraftsport kann Senioren vor Stürzen schützen. Denn das Training verhindert, dass die Muskelmasse abnimmt, sagt der Orthopäde und Unfallchirurg Prof. Frank Mayer von der Universität Potsdam. Er rät, mehrmals die Woche zu trainieren.

Krafttraining im Alter stärkt Bänder, Sehnen und Gelenke und verbessert die Koordination. Dreimal zwölf bis 15 Wiederholungen pro Muskelgruppe und

vorheriges Aufwärmen sind sinnvoll. Die Trainingsintensität sollte bei 60 bis 85 Prozent der Maximalkraft liegen, empfiehlt Mayer. Dazu lässt man sich am besten zu Beginn ein Trainingsprogramm in einem Fitnesscenter oder Sportverein erstellen.

Senioren sollten aber vorher ihren Hausarzt fragen, ob und wie sie sich körperlich belasten dürfen. Das gilt vor allem, wenn sie schon gesundheitliche Probleme haben.

Eine dieser empfohlenen Sportarten ist das Bogenschießen und wird gewissermaßen „vor der Haustür“ angeboten,

z. B. beim Schützenverein Holvede in der Bogensportabteilung!

Training immer Freitags unter Anleitung unseres Trainers Rainer Schultz. Andere Termine nach Absprache.

Im Sommer natürlich Draussen, im Winter in der 18m - Halle.

Oder kommt doch einfach mal vorbei zum Schnuppern!

Kontakt: Rainer Schultz, Birkenweg 15, 21646 Halvesbostel, Tel. 04169 9099570