

FIT. FITTER. AM FITTESTEN

Wer nichts tut, verliert seine Muskulatur

Ältere Menschen verzichten häufig auf Sport. Das ist allerdings genau der falsche Weg, um die Gelenke zu schützen. Denn gerade ab einem bestimmten Alter baut die Muskulatur rapide ab. Das kann gefährlich werden. Doch mit einfachem Training bewahrt Ihr Eure Kraft bis ins hohe Alter.

- Wer im Alter noch kräftige Muskeln und Gelenke haben möchte, sollte früh anfangen zu trainieren.
- Ihr braucht lediglich ein Programm aus Ausdauer-, Beweglichkeits- und Kraft-Ausdauer-Training.

„Wer rastet, der rostet.“ In dieser banalen Lebensweisheit steckt viel Wahrheit – insbesondere, wenn es um Gelenke



und Muskeln geht. Wer jung ist, hat Sport oft ganz selbstverständlich in sein Leben integriert. Doch mit dem Alter geben die Menschen das oft auf. Das ist fatal.

Denn gerade mit dem dritten Lebensjahrzehnt kommt es zu einem deutlichen Leistungsknick. Die Muskulatur beginnt sich abzubauen. Genau hier heißt es, gegen zu halten. Man kann **durch gutes Training, auch als 70-jähriger, noch die Muskulatur eines mittelgradig trainierten 30-Jährigen haben.** Denn der gesunde Alte reagiert auf Reize genauso wie der gesunde Junge.

Muskeln bauen rapide ab

Ab dem Alter von 55 Jahren bauen die Muskeln schneller ab, ab 70 sehr schnell. Das heißt, im 70. Lebensjahr ist etwa 40 Prozent der Muskelmasse verloren, wenn man nichts tut. Folglich verlieren Menschen an Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit. Fehlen Beweglichkeit, Koordination und Balancevermögen, erhöht sich das Sturzrisiko.

So viel Sport sollten Menschen im Alter machen

Ein optimales Übungsprogramm im Alter wäre eine Kombination aus 60 Prozent **Ausdauertraining**, 30 Prozent Schulung von **Beweglichkeit** und Gewandtheit und 10 Prozent **Kraft-Ausdauer-Training**.

Zum Trainieren ist keiner zu alt

Die Skelettmuskulatur lässt sich übrigens in jedem Alter trainieren, sodass gezielte Übungen den Verlust an Muskulatur aufhalten und umkehren können.

Muskeln und Gelenke stärken, um Stürzen vorzubeugen

Sport und Bewegung im Alter halten nicht nur fit, sondern leisten gleichzeitig einen entscheidenden Beitrag zur Sturzprävention. Denn gerade ältere Menschen fallen häufig hin. Das liegt einerseits daran, dass ihre Gelenke nicht mehr so stabil sind. Andererseits verlieren eben die Muskeln an Kraft.

Habt Ihr Fragen? So spricht doch einfach unsere beiden Physiotherapeuten Steffi und Daniel an!

Unsere Empfehlung! Gelenkschonendes Ganzkörpertraining mit dem Water Rower



TERMINE



23.10.2017: Meditation/Entspannung

28.10.2017: NordicWalking

PERFECT4BODY – NEWS

INFO des Monats Oktober 2017: VORSCHAU...

Wir möchten wieder für alle Abnehm-Interessierten einen Infotag im November durchführen!

LUST AUF ABNEHMEN
mit Couscous und Gemüse

Tausende haben so ihr Ziel erreicht!

In 8 Wochen:
- 10 kg verlieren
- 100% der Bauchumfang verringern
- 20% Energie sparen

Warum bei Ihrem figurscout Abnehmprogramm aus Ihrem Sportstudio die Pfunde purzeln und Sie Ihr Wunschgewicht dauerhaft halten können:

Das brauchen Sie zum Erfolg:

- Ihre persönlichen figurscout
- Ihr Abnehmgedächtnis
- Ihre Anleitzung zum Schmecken
- Ihren Einkaufszettel mit über 4.000 Lebensmittel
- Ihr Silber-Baum-Balken-Roll-Rollmittel
- Ihre Stützmedien
- Ihre 14-tägige Zwischenmessungen
- Ihre Abmachungsmessung
- Ihre Ernährungsmessung, in denen Sie alles Wasserwerte über gesunde Ernährung erhalten
- Ihr persönlich abgestimmtes Trainingsprogramm

Abnehmen kann so leicht sein:
In 8 Wochen so einen völlig neuen Körpergefühl, ohne Hunger und Jo-Jo-Effekt.
Starten Sie jetzt!

Ihr individueller figurscout berücksichtigt:

- Ihr Ausgangsgewicht und das Abnehmziel
- Ihre Verdauung und Ihren Schlaf
- Ihre Unverträglichkeiten oder Allergien
- Ihre Sportart und Ihre Freizeit
- Ihre Ernährungsgewohnheiten
- Ihre Lebenssituation
- Ihre Persönlichkeit

Es ist für Sie ein Vorteil, wenn unser figurscout, individuell und persönlich für Sie, entwickelt wird. So ist es für Sie leichter, die Gewohnheiten zu ändern, die Sie ändern müssen, um Ihr Wunschgewicht zu erreichen. So ist es für Sie leichter, die Gewohnheiten zu ändern, die Sie ändern müssen, um Ihr Wunschgewicht zu erreichen.

Interessiert?

Wenn ja, dann laden wir Euch recht herzlich zu unserem vierten Infotag am

13.11.2017, 17:00 ein!

REZEPT: Couscoussalat mit Gemüse

Ihr erinnert Euch bestimmt an den leckeren Salat von Anne, hier ist das Rezept vom Sommerfest!

Zutaten für 4 Personen: 300 g Couscous, 1 Aubergine, 1 Zucchini, 200 g Kirschtomaten, 2 EL Olivenöl, 1 EL frisch gehackter Koriander, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 2 EL Limettensaft, 1 Prise gemahlener Kardamom, 1/2 TL Currypulver, 1 Prise gemahlener Kreuzkümmel

Den Couscous in eine Schüssel geben, mit 400 ml kochendem Wasser übergießen und ca. 10 Minuten quellen lassen. Das Gemüse waschen, putzen, die Aubergine und Zucchini in 1 cm kleine Würfel schneiden und die Tomaten vierteln.

In einer heißen Pfanne mit Öl die Aubergine und Zucchini unter gelegentlichem Schwenken anbraten, die Tomaten und den gehackten Koriander untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Couscous mit einer Gabel aufllockern, das gebratene Gemüse untermischen und mit Limettensaft, Kardamom, Curry, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Salat in Schälchen anrichten und mit Koriandergrün garniert servieren.



Wusstet-Ihr-Frage ?

Dass dunkle Schokolade gut fürs Herz ist? Dunkle Schokolade mit einem hohen Anteil an Kakaobutter gilt als gesunde Süßigkeit. Sie enthält zwar gesättigte Fette und Kalorien, aber auch reichlich Flavonoide (sekundäre Pflanzenstoffe), die sich günstig auf Blutdruck, Insulinspiegel und Cholesterinwerte auswirken.

Fazit: In gesunden Mengen können wir auch dunkle Schokolade ohne schlechtem Gewissen genießen!



Das neue Kochbuch von figurscout: Angebot: nur 22,80 €

