



Muskelkraft – Notwendig für Alle oder nur für Sportler?

Jeder Mensch hat etwa 650 verschiedene Muskeln, die sich fast überall im Körper befinden. Erst die Muskeln ermöglichen es uns, Leistung zu erbringen und all das zu tun, was wir wollen. Das gilt aber nicht nur für Sportler sondern für jeden von uns.

Ohne Muskeln wären wir nicht überlebensfähig, die meisten helfen uns den Körper aufrecht zu halten, ohne das als wirkliche Anstrengung zu empfinden. Durch Zusammenziehen und Erschlaffung, also durch An- und Entspannen bestimmter Muskeln setzen wir den Körper in Gang und bewegen ihn. Andere Muskeln sorgen für unsere Körperwärme und halten lebenswichtige Vorgänge wie das Atmen oder die Pumpbewegungen des Herzens aufrecht. Mithilfe von Sehnen sind die Skelettmuskeln fest mit den Knochen verbunden, sie arbeiten mit ihnen zusammen, um einzelne Körperteile bewegen zu können.

Ab dem 30. Lebensjahr verlieren wir pro Jahr ungefähr ein Prozent unserer Muskelmasse, sofern wir nicht regelmäßig mit Bewegung und Sport aktiv gegensteuern. Tun wir nichts haben wir im Alter von 65 Jahren bereits 35 % an Muskelmasse verloren. Damit werden einfache Situationen im Alltag wie „Aufstehen aus dem Bett“ oder „Stiegensteigen“ zur Qual.

Wir sollten daher aktiv und bewusst den Großteil unserer Muskeln regelmäßig trainieren und kräftigen, damit wir Alltagshandlungen auch in der zweiten Lebenshälfte selbständig und leicht durchführen können.

Wie oft sollten Ältere „trainieren“?

In den österreichischen Bewegungsempfehlungen steht: An zwei oder mehr Tagen der Woche muskelkräftigende Bewegungen mit mittlerer oder höherer Intensität mit 8–12 Wiederholungen durchführen, bei denen alle großen Muskelgruppen beansprucht werden. Nach jeweils einer kurzen Pause von 2–3 Minuten kann diese Serie 2–3-mal wiederholt werden.