

Bewegung im Alter

Categories : [Alter](#)

Wer rastet, der rostet, das gilt nicht nur im Alter. Jedoch kann Bewegung im Alter erstaunliches bewirken. Dazu muss man nicht Hobbyathlet sein. Wissenschaftler sprechen von einem sogenannten biologischen Alter. Der achzigjährige Warrig z.B. hat den Körper eines sechzigjährigen. Die einundsiebzigjährige Lizz hat den Körper einer neuundfünfzigjährigen. Und der neuundsechzigjährige ehemalige Zahnarzt Charles – sein Körper ist ganze dreißig Jahre jünger.

Eine der Haupteigenschaften von Charles ist – seine Eitelkeit :-). Er hat zu trainieren angefangen, weil er eitel ist und einen schönen Körper haben wollte. Dabei war Charles in seiner mittleren Lebenszeit nicht allzu gesund und litt unter Krampfadern. Sie wissen schon, die wie fette Regenwürmer ausschauen. Nicht besonders schön, noch dazu wenn man eitel ist. Außerdem litt er unter Übergewicht und hatte ziemliche Probleme. Insgesamt war er nicht in besonders guter Verfassung. Sein Arzt empfahl ihm Leibesübungen und wie so mancher Leser es nachvollziehen kann, war der Anfang für ihn schwierig. Aber die Mühe zahlte sich aus, denn da werden Sie staunen. Die Krampfadern verschwanden, total. Ist das nicht fantastisch? Im Laufe der Zeit hat er sich einen Top anzusehenden Körper antrainiert. Und er ist fest davon überzeugt, dass jeder neunzigjährige, wenn er es nur möchte einen ebenso stabilen und ästhetischen Körper haben kann. Und auch jetzt mit 96 trainiert er dreimal wöchentlich. Ab fünfzig büßen die meisten Menschen ein bis zwei Prozent Muskelmasse jährlich ein. Nicht so bei Charles. Sein diszipliniertes Training hält in fit und stark. Ach ja ich vergaß. Er schaffte es zwei Weltrekorde in Leichtathletik zu brechen. Er hat seinen Körper vollkommen neu aufgebaut. Und er sagt: „Älter zu werden ist das Beste was uns passieren kann“.

Es ist erwiesen, dass unabhängig vom Alter, Krafttraining den Knochenbau stärkt und die Gelenke flexibler macht.

Sind Sie schon motiviert? ?

