

# Unsere Tipps für Ihre Rückkehr in eine gesunde Zukunft

## Staffel 3 «Schutz danach»

Staffel 3, Artikel 3.2: 120 Jahre: So lange könnten unsere Muskeln arbeiten



### *Bewegung*

- **Intensives HIIT für fitte und junge Personen**

Mit HIIT-Einheiten halten Sie sich fit und Ihre Muskeln jung!

Checken Sie hier die **Übersicht von Men's Health mit den besten 10 Übungen mit dem eigenen Körpergewicht**: <https://www.menshealth.de/krafttraining/hiit-mit-hochintensivem-intervalltraining-ordentlich-fett-verbrennen/>

- Sprung-Kniebeugen
- Ausfallschritt-Wechselsprünge
- Liegestützsprünge
- Burpees
- Liegestütz-Box-Kombis
- Schnelle Step-Ups
- Wechselsprünge im Liegestütz
- Kniehebelauf
- Skater-Sprünge
- Hampelmannsprünge

- **Krafteinheiten für ältere Personen**

Wenn medizinisch nichts dagegenspricht, sollten auch Senioren intensiv trainieren: Ein progressives Krafttraining mit Belastungen von 80 bis 90 Prozent der Maximalkraft sind durchaus erwünscht, um der Sarkopenie effektiv entgegenzuwirken. Dabei ist ein ausgeglichenes Ganzkörpertraining sinnvoll, welches von einem unserer Trainer erstellt wird. Je fortgeschrittener der trainierende Ältere ist, desto mehr sollten auch Freihantelübungen und Muskellängentraining in den Trainingsplan eingearbeitet werden, um das Verbessern der neuromuskulären Funktion des ganzen Körpers zu erreichen:

**Es gilt ein ausgewogenes Verhältnis von Kraft, Koordination und Beweglichkeit zu erreichen.**



### *Ernährung*

- **Ernährungsampel**

Nachhaltig gesund leben – dieses Ziel verfolgt auch Dr. Kurt Mosetter, der zum Experten-Team der Artikelserie Big Bang of Health gehört. Mit seiner speziellen Ernährungsampel können Sie ein langes Leben dauerhaft unterstützen. Ausserdem ist die Ampel ein guter und einfacher Ratgeber für eine ausgewogene Ernährung.

**Die Ampel finden Sie hier:**

[http://www.myoreflex.de/media/downloads/Glycoplan\\_Ampelliste\\_2020.pdf](http://www.myoreflex.de/media/downloads/Glycoplan_Ampelliste_2020.pdf)

---

*Mentale Fitness*



- **Wissenstransfer mit Person im Pensionsalter**

Gehen Sie bei Ihrem nächsten Besuch im Fitnessstudio auf eine rüstige Person im Pensionsalter zu und fragen sie sie, weshalb sie noch trainiert. Wir sind sicher, die Antworten werden Sie inspirieren und Sie dazu motivieren, ein Leben lang am Ball zu bleiben!