

Man ist immer so alt, wie man sich fühlt!

Am Alter an Jahren können wir nichts ändern, am biologischen Alter schon.

Vor kurzem habe ich eine junge Schauspielerin kennengelernt, die in einem Dreiteiler eine Frau im Alter von 16 bis 54 Jahren spielt. Auf die Frage, wie man als junger Mensch die Rolle einer reifen Frau anlegt, erklärte sie, sie habe „ältere“ Frauen auf der Straße beobachtet und kam zu dem Schluss: Tempo rausnehmen!

Ist es wirklich so: Je älter, umso langsamer, umso ungeschickter und weniger beweglich werden wir?

Biologisches Alter

Am Älterwerden in Jahren können wir nichts ändern, am biologischen Alter schon! Das Alter in unserem Pass ist nicht unbedingt gleichzusetzen mit unserem biologischen Alter, das den Zustand und die Fitness von Körper und Geist beschreibt. Hier geht es um unsere Lebensgewohnheiten: wie wir uns ernähren, wie viel Stress wir haben und auf welche Weise wir unseren Körper beweglich und fit halten.

Wir bewundern Menschen, die sich gelenkig, elegant und geschmeidig bewegen: Gut koordinierte Bewegungen wirken attraktiv und jung; lang-

sam, ungelenkig und ungeschickt wirkt alt. Fakt ist, dass ein 60-Jähriger, der sein Leben lang Sport betrieben hat, noch mehr Kraft und Ausdauer besitzt als ein untrainierter 40-Jähriger. Was können wir also tun, um unserem tatsächlichen Alter ein Schnippchen zu schlagen? Am besten, wir trainieren unseren Körper mit ganzheitlichen Bewegungen.

Funktionelles Training

Das bringt Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Koordination. Alles wird gleichzeitig trainiert – zusätzlich erreichen wir Körperstabilität und werden fit für den Alltag. Dabei wird auf Kraftmaschinen verzichtet. Es geht um einfache Übungen, die mit dem eigenen Körbergewicht arbeiten. Ganze Muskelketten werden von den Beinen über Hüfte und Po bis in den Schultergürtel mit natürlichen und komplexen Bewegungen trainiert. Wer will, kann auch kleine Trainingsgeräte einsetzen – sie bieten Widerstand oder sind wackelig, sodass die Muskeln gehalten müssen. Der Effekt: Die gesamte Muskulatur



Mag. Andrea Hütthaler
Sportwissenschaftlerin, Salutovisorin,
Dipl. Rückengesundheitstrainerin,
Mitglied der Österr. Ges. f.
Lebensberatung, 0732/770450

kommt intensiv zum Einsatz, vor allem die tiefliegende Haltemuskulatur. Diese muss permanent stabilisieren und ausbalancieren – ein richtiger Turbo für den Trainingserfolg.

Der Sinn von Muskelzuwachs ist nicht die Ästhetik, sondern vielmehr die Verbesserung von Bewegungsabläufen. Wer Bewegung in den Alltag integriert, dem ist Gelenkigkeit, körperliches Wohlbefinden mit wiedergefunder Beweglichkeit garantiert.



Eine Initiative der
Österreichischen Gesellschaft für Lebensberatung



www.oegl-lebensberater.at