

Es lebe der Sport: Männer in Bewegung

Wenn Männer Muskeln spielen lassen

Österreichische Männer sterben rund fünf Jahre früher als Frauen. Letzten Freitag fand der Weltmännertag zum 23. Mal statt. Dieser internationale Aktionstag wurde unter anderem von der Universität Wien initiiert und hat zum Ziel, dass sich Männer mit ihrer Gesundheit auseinandersetzen.

Kräftigung im Alltag

Tatsächlich ist es so, dass immer mehr Männer nach Möglichkeiten suchen, durch einen aktiven Lebensstil gesund zu bleiben. Das ist einfacher, als Sie vielleicht denken. Denn der Weg zu einem aktiven, gesunden Lebensstil verlangt nicht unbedingt nach einem großen Trainingsplan, meist reichen einfache Änderungen im Alltag aus.

Seien wir doch ehrlich: Die wenigen können sich vor oder nach einem anstrengenden Tag zu sportlichen Einheiten aufraffen. Wer es dennoch schafft, also genügend motiviert ist, tut seinem Körper damit viel Gutes. Zusätzlich ein kleines Ausdauertraining oder wandern am Wochenende belebt und baut nachweislich Stress ab. Außerdem hilft Sport dabei, den Kopf für neue Lösungswege frei zu machen.

Aktuelle Studien zeigen, dass Männer gesundheitlich immens profitieren, wenn sie regelmäßig kräftigende Übungen durchführen. Diese müssen nicht zwangsläufig in einem Studio ablaufen. Durch Übungen mit dem ei-



Foto: Alexandra Pieringer

Mag. Andrea Hütthaler
Sportwissenschaftlerin
Oberösterreich, 0660/7002533
www.ah-coaching.at

genen Körpergewicht oder mit kleinen Geräten kann Krafttraining in den Alltag integriert werden. Dinge des täglichen Lebens wie etwa ein Stuhl oder eine Wasserflasche können herangezogen werden und reichen vollkommen aus. Wer beim Treppensteigen zwei Stufen auf einmal nimmt, trainiert bereits seine Muskeln.

Außerdem ist dem Training der Muskeln kein Alterslimit gesetzt. Das zeigt die Analyse zahlreicher Studien rund um den Globus, bei denen Männer zwischen 61 und 87 Jahren erforscht wurden. Ganz egal, in welchem

Alter mit der Kräftigung der Muskulatur begonnen wird, es kommt immer zu einem positiven Effekt. In der Regel hatten die Studienteilnehmer auch eine höhere Lebenserwartung.

Im Reich der Mitte

Abgesehen von einem Ganzkörperprogramm der „sichtbaren“ Bewegermuskeln ist auch die tiefer liegende Muskulatur wichtig. Dabei wird die Körpermitte bearbeitet, wobei es nicht um Bauchmuskeln im Sinne von „Six-packs“ geht. Mit Übungen des sogenannten „Core-Trainings“ werden speziell Stabilität und Koordination gefördert. Eine so gestärkte Rumpfmuskulatur beugt Kreuzschmerzen vor, bestehende Probleme im Rücken verbessern sich. Wenn „Mann“ dann auch noch den Beckenboden mit einigen Übungen fordert, wird ihm das in vielerlei Hinsicht gedankt.

Bewegung ist natürlich kein Allheilmittel, aber sie verbessert die Lebensqualität, um beweglicher und positiver zu altern. Ihre sportwissenschaftliche Beratung zeigt Ihnen, wie es geht!



lebensberater.at

