



Sport im Alter oder **viva vital**

„Sport im Alter macht keinen Sinn“, „Muskulatur wird nicht mehr aufgebaut“, „Wir müssen uns schonen, man hat ja schon genug gearbeitet“, „Mein Rücken macht nicht mit“ – diese Argumente gegen den Sport sind aus den Köpfen vieler „Oldies“ nicht mehr wegzudenken – tatsächlich aber Mythen. Hinzu kommt, dass der Mensch dazu neigt, erst dann zu handeln, wenn bereits etwas „passiert“ ist. Aber keine Sorge: für Aktivitäten ist es nie zu spät. Selbstverständlich lässt sich nicht jede Krankheit oder Beschwerde durch einen aktiven Lebensstil mit Sport vermeiden, doch der Großteil unserer (Zivilisations-)Krankheiten ließe sich deutlich verringern. Auch die Statistik sagt: Der Lebensstil hat bis zu 70% Einfluss darauf, ob das Leben mehr „gesund“ oder mehr „krank“ verläuft.

Lernen Sie Ihren Körper neu schätzen

Lassen Sie sich von keinem einreden, dass Sie dies oder das nicht mehr tun können. Nicht von Ihrem Umfeld, Ihrem Arzt und schon gar nicht von sich selbst. Jeder kann etwas für sich tun – nach seinen Möglichkeiten. Viele übergewichtige Menschen und Rollatorfahrer in der Fußgängerzone sind zwar die Realität – nicht aber die Normalität. Ihr Körper ist ein wahres Wunderwerk und stetiger Begleiter. Wertschätzen Sie ihn.

Finden Sie Ihr effektives Maß an Bewegung

Eigentlich ist es ganz einfach: Mehr Aktivität sorgt beispielsweise für mehr Herzkreislaufstabilität, Fettreduktion, Kraft, Knochendichte, ein besseres Immunsystem, Energie, Leistung, Beweglichkeit, Organstärkung, Hirnleistung, Attraktivität und vieles mehr. Alles seit Jahrzehnten bestens wissenschaftlich dokumentiert und zigtausendfach erwiesen.

Beispiel-Wochenplan

Einschränkungen und Intensität sind natürlich zu berücksichtigen

2 x 0,5 Stunden pro Woche Ausdauertraining
2 x 1,0 Stunde pro Woche Krafttraining

Unterm Strich sind das ganze 3 Stunden in der Woche für signifikante und positive Veränderungen. Sie werden staunen, was alles erreichbar ist. Übrigens: abzüglich der 3 Stunden hätten Sie noch 165 Wochenstunden übrig für andere Dinge und könnten Ihr Leben dann noch mehr genießen. Lieber 3 Stunden die Woche proaktiv mit Spaß Sport treiben und gesund bleiben, als 3 Stunden die Woche im Wartezimmer zu sitzen und 165 weitere Stunden krank sein. Natürlich sollte auch weiterhin ein Arzt Partner für Ihre Gesundheit bleiben.

Egal wie alt Sie sind – regelmäßig und intensiv heißt die Devise

Je älter Sie sind, um so **mehr intensiven Sport** sollten Sie treiben – **nicht weniger!** Denn ein junger Mensch entwickelt sich fast von alleine, der ältere Mensch baut hingegen wirklich ab. Körperlich wie auch mental. Fordern Sie Ihren Körper und Ihren Geist – Ihr Leben lang! Ein aktives Leben ist nicht nur länger, sondern macht einfach viel, viel mehr Freude. Garantiert! (Empfohlen von 19 – 99 Jahren ;)

Auf Ihr vitales Leben!

Das Beste für Sie und Ihre Gesundheit,
Ihr Guido Halver

Guido Halver ist Personal Trainer,
Mental- und Food Coach,
Meister im Shaolin Kung Fu

Juror des Plus X Award für Sport,
Lifestyle und Healthcare

Guido Halver gilt als Experte für
starke Veränderungen

www.halver-personaltraining.de

