

Falscher Ehrgeiz - Verletzungsrisiko Sport

21.09.2012, 13:51 | Sport

Pressemitteilung von: *personal-trainer-kiel*



Sport im Alter

Die Leistungsfähigkeit im Sport nimmt im zunehmenden Alter ab. Als erstes schwindet schleichend die Koordination, dicht gefolgt von der Kraft und als letztes folgt die Ausdauer.

Falscher Ehrgeiz provoziert ein hohes Verletzungsrisiko

Im Alter sollte/muss ein Umdenken stattfinden. Selbst wenn ein Freizeitsportler trainiert ist, können sich im Alter Verletzungen häufen.

Meist Männer um die 40 neigen dazu, sich mit der jüngeren Generation zu vergleichen und zu messen. Freizeitsportler besitzen viel Erfahrung, dass sich viele unter ihnen im Laufe der Trainingsjahre angeeignet haben. Nichts desto trotz, sollten sie sich nicht mehr mit jüngeren messen. Dieser falsche Ehrgeiz führt oftmals zu Verletzungen und einem ungewünschten pausieren.

Das Niveau halten

Es gibt ein sogenanntes Trainings-Plateau, das auch mit neu gesetzten Trainingsreizen nicht mehr überschritten werden kann. Egal, ob man eine neue Trainingsmethode ausprobiert, die Intensität erhöht oder mehrmals die Woche zum Training geht, als sonst - irgendwann ist dieser Punkt erreicht.

Ziel sollte es nun sein, diese Ebene zu halten. Lieber mit dem Trainingsgewicht etwas nach unten gehen und sich noch intensiver auf die Übungsausführung konzentrieren. Die zu trainierende Muskulatur von Anfang bis Ende im vollen Umfang spüren. Eher mehr Wiederholungen arbeiten, als wenige.

Sport ist Mord

Diese Aussage ist weit verbreitet und wird meist von Personen ausgesprochen, die gar kein Sport treibt. Das ist natürlich Quatsch! Wenn im gesunden Maße Sport getrieben wird, stärkt dies, die Gesundheit und die Fitness.

Verinnerlicht sich ein Freizeitsportler, das er im Alter das Training etwas anpassen sollte/muss, wird er seine Gesundheit und Fitness bis ins hohe Alter erhalten können, ohne Verletzungspausen.

Portrait

Personal-Trainer-Kiel wurde Mitte Dezember 2009 gegründet. André Leisner, Anne Carstensen und Stefan Peret bieten Kunden den Service zu hause, im Büro oder an frei gewählten Orten in Kiel und Umgebung Sport zu treiben. Individuell an einen Kunden angepasst.

In einem kostenlosen Erstgespräch wird genau festgehalten welches Ziel der Kunde mit einem Gesundheits- oder Fitnesstraining anstrebt. Aus den gewonnenen Daten wird ein individueller Trainingsplan erstellt und begleitet.

News-ID: 665286 • Views: 1370 (Stand: 13.10.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/665286/Falscher-Ehrgeiz-Verletzungsrisiko-Sport.html>