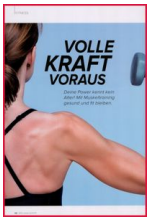
Fitness First Germany GmbH

Suchbegriff	**Fitness First**		
Medium	**SPA inside**		
Reichweite	**199.500**	Seite / Platzierung	**68-71 / ganze Seite**
Auflage (verbr.)	**25.000**	Seitenanteil / AÄW	**4 / 21.400 €**



SPA inside

Ausgabe: Nov./Dez.
Montag, 10. November 2025
Print, Publikumszeitschrift, 6 x jährlich

LMD-41134013 AN 76.797

VOLLE KRAFT VORAUS

Deine Power kennt kein Alter! Mit Muskeltraining gesund und fit bleiben.

82% der Originalgröße

Hat bei Ihnen auch der innere Schweinehund häufiger das Sagen? Besonders, wenn es um den Gang ins Fitnessstudio geht? Na dann: Welcome to the Club. Warum bloß fallen wir immer wieder darauf rein, stehen uns bei so vielem, das uns guttut oder täte, selbst im Weg? Denn dass ein regelmäßiges Training im Fitnessstudio und/oder auch zuhause nichts als Vorteile hat, wissen wir ja selbst – und das nicht erst seit gestern.

Mit zunehmendem Alter verändert sich unser Körper. Besonders bei uns Frauen nehmen nach der Menopause Muskeldichte, Knochenstärke und Flexibilität ab, während das Risiko für chronische Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes oder Osteoporose steigt. Die klare Gegenstrategie heißt: regelmäßiges Krafttraining. Ein gezieltes Workout mit und ohne Gewichte stärkt nämlich nicht nur die Muskulatur, sondern hat enorme Auswirkungen auf den ganzen Körper: Die Knochendichte wird erhöht, Insulinempfindlichkeit und Blutfette positiv beeinflusst sowie die allgemeine Beweglichkeit verbessert. Stabilitätsübungen etwa sind ideal für Koordination und Reaktionsfähigkeit und tragen zur Sturzprävention bei. Mehr Muskelmasse, also Kraft, heißt nämlich auch, dass wir beim Treppensteigen nicht so schnell außer Puste kommen oder das Schleppen von Einkaufstüten leichter fällt. Und noch ein paar positive Effekte werden Sie feststellen: Regelmäßige Bewegung reduziert Stress, verbessert den Schlaf, gibt uns ein ganz neues Körpergefühl und steigert das Selbstbewusstsein. Womit wir bei der Seele wären, die ja bekanntlich gerne in einem gesunden, schönen Körper wohnt!

Muskeltraining im Alter – Yes we can

Krafttraining im Alter bringt doch nichts, meinen Sie? Da liegen Sie falsch! Auch wenn's etwas mühsamer ist und länger dauert als mit 20, Muskeln kann man auch jenseits der 50 noch aufbauen. Veronika Pfeffer, National Fitness Manager bei Fitness First, erzählt im Interview, dass im Rahmen einer Studie über 90-jährige Männer durch zwölfwöchiges Krafttraining ihren Stoffwechsel um sieben Prozent erhöhten. Das bedeutet: mehr Muskelmasse und mehr Kalorienverbrauch im Alltag. Egal, wie alt Sie also sind, Sie werden Fortschritte machen, Wiederholung für Wiederholung und mit jeder Steigerung des Gewichts. Bringen Sie Geduld mit, lassen Sie Ihren Muskeln auch Zeit zur Regeneration, essen Sie proteinreich und trinken Sie viel – dann ist gut angeleitetes und richtig ausgeführtes Krafttraining die sinnvollste Wahl, weiß Veronika Pfeffer.

Also tschüss Schweinehund, sag was du willst, wir gehen trainieren! Am besten funktioniert's zu festgelegten Zeiten, wöchentlich zweimal für den Anfang, vielleicht zusammen mit einer Freundin – das macht mehr Spaß und Ausreden haben kaum Chancen. ■

Dorit Schambach

*ab **40** verliert man jährlich **2 %** Muskelmasse*

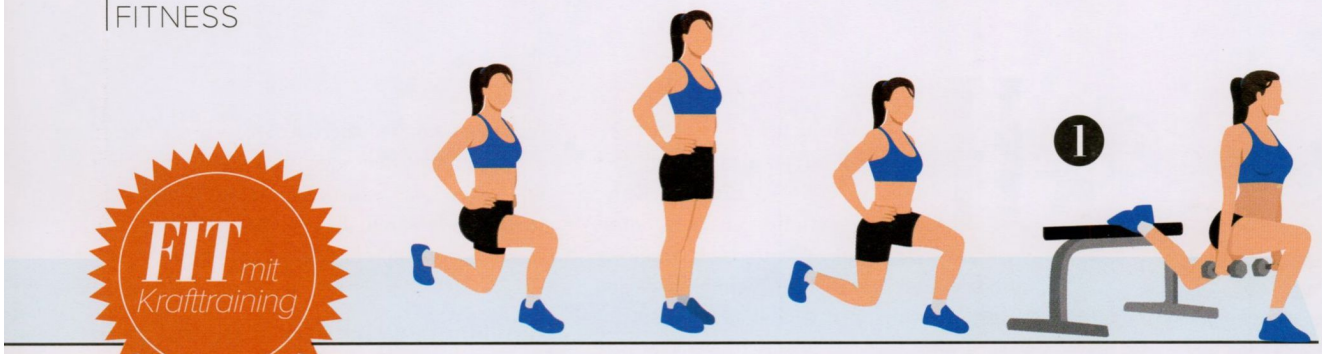
BUCH TIPP

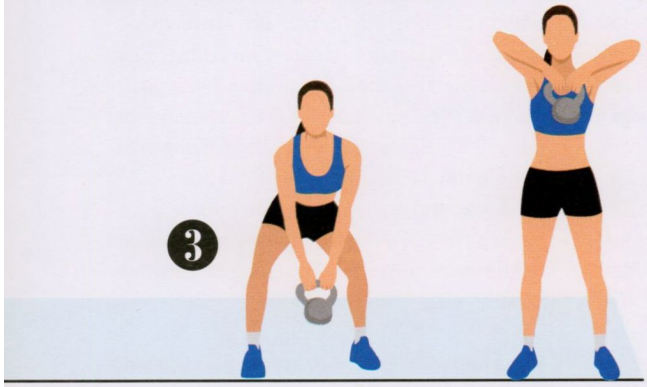
Muskel für Muskel Detailliert dargestellte anatomische Grafiken zeigen die 33 wichtigsten Kraftübungen und ihre positiven Effekte auf jeden Muskel. Dazu gibt's praktische Tipps zur Prävention von Verletzungen sowie effiziente und sichere Trainingsprogramme – für jedes Niveau, auch fürs Workout zuhause. DK Verlag, 224 S., 22,95 €. www.dorlingkindersley.de

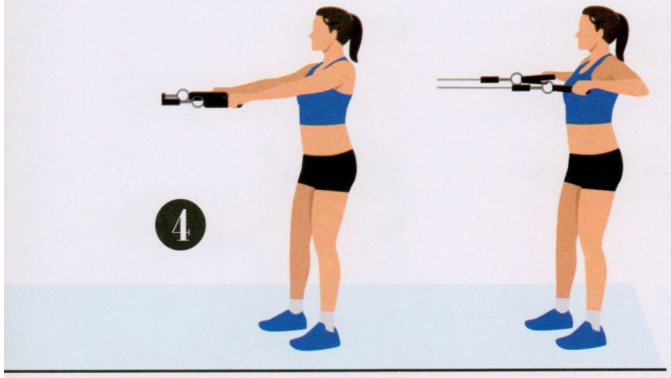
Fotos: shutterstock/ FedotovAnatoly; iStock/ mrgao

92% der Originalgröße

FIT mit Krafttraining







Illustrationen: shutterstock/ Lio putra

1 Lunges: Für Gesäß und Beine Ausgangsposition: große Schrittposition. Das hintere Knie Richtung Boden senken und wieder hochdrücken. Den Oberkörper dabei gerade lassen und das Gewicht auf die vordere Ferse legen. Schwerere Variante: hinteres Bein auf einen Stuhl oder ein Sofa stellen. Kräftigt Oberschenkel, Gesäßmuskeln und Hüftbeuger, verbessert Gleichgewicht und Stabilität. **Wiederholungen:** 8 über 3 Sätze

2 Push-ups: Für Arme und Brust Bei der leichteren Variante des Liegestütz stehen die Füße weiter auseinander, die Hände stützen sich auf einem Stuhl, Tisch oder an der Wand ab. Arme beugen, sodass der Körper wie in einer Linie nach unten/vorne geht. Bauchnabel leicht einziehen und sich aktiv aus den Schultern rausdrücken. Anmerkung: Push-ups sind eine der effizientesten Übungen. Machen Sie klassische Liegestützen am Boden, auch wenn es anfangs schwer geht. **Wiederholungen:** 8 über 3 Sätze

3 Kreuzheben: Für Rücken- und Gesäßmuskulatur Aufrechter und sicherer Stand, die Füße hüftbreit auseinander. Die Kettlebell mit allen Fingern fest umgreifen. Oberkörper vor und Gesäß nach hinten schieben und wieder aufrichten, dabei aktiv das Gesäß anspannen. Beachten: Rücken gerade halten, Arme hängen lassen, Schulterblätter zusammen, Blick ein Meter vor sich auf dem Boden. **Wiederholungen:** 10 bis 12 über 3 Sätze.

4 Rudern: Für Arme und Rücken Tube oder Theraband sicher befestigen (z. B. am Türgriff), hüftbreiter Stand, Arme nach vorne gestreckt und je ein Ende des Fitnessbands greifen. Beide Ellenbogen eng am Körper zurückziehen und langsam wieder in Grundposition zurückkommen. Beachten: Das Tube/ Theraband muss immer unter Spannung stehen, Schulterblätter in der Endposition zusammenziehen, Knie leicht gebeugt lassen. **Wiederholungen:** 12 über 3 Sätze

5 Mountainclimber: Für den Bauch Ausgangsposition: Plank-Position. Ziehen Sie das Knie langsam zum Oberarm, kurz halten, wieder strecken und dann zum gegenüberliegenden Oberarm. Beinwechsel. Bauchnabel immer leicht eingezogen lassen, aktive Schultern. Einfacher ist es, die Knie im Wechsel zur Brust zu ziehen. **Wiederholungen:** 6 über 3 Sätze

Goldene Regeln fürs Training

- ca. 6 bis 15 Wiederholungen
- 3 Sätze pro Übung
- 2-3 x die Woche

Für einen steten Muskelaufbau sollten die Übungen intensiv genug durchgeführt werden, um die Muskeln an ihre Grenzen zu bringen, sie aber nicht vollständig zu überlasten. Wichtigster Faktor ist das Trainingsvolumen: Sätze mal Wiederholungen mal Gewicht.

92% der Originalgröße

DAS IDEALE TRAININGS-EQUIPMENT

Ganzkörpertraining Kettlebells gibt es in Gewichtsstufen von 2 bis 32 kg, das macht sie auch für Einsteiger interessant. Das Vollguss-Model von HQ Germany ist ideal für Übungen wie Swings, Deadlifts bis hin zu Snatches – sie helfen Kraft, Ausdauer und Koordination effektiv zu steigern. Anhand der standardisierten Farbmarkierungen lässt sich das Gewicht erkennen. Ab 19 €, www.hq-germany.com

Extra dick und gelenkschonend ist die Fitnessmatte von Neolymp. Dank der starken Dämmung ist sie ideal für Kraft- und Bodyweight-Übungen. Die Matte ist 183 cm lang, 61 cm breit und 8 mm dick. In verschiedenen Farben, 34,99 €, www.neolymp.com

Multifunktional Ein perfekter Hantelersatz sind die Trainingsbänder mit 15 kg, 25 kg und 35 kg Widerstandskraft. Regelmäßiges Workout verbessert Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit, Muskulatur, Bänder und die Körperhaltung. Dank ihres geringen Gewichts auch praktisch für unterwegs. 3er-Set, 25,99 €, www.decathlon.de

Mini-Studio Mit diesem Set sind Sie gut aufgestellt für Ihr Krafttraining zuhause. Von Kniebeugen über Kreuzheben bis hin zu Bankdrücken und Schulterdrücken – die Vielseitigkeit ist beeindruckend. Zum Set gehören zwei 2-kg-Kurzhantelstangen sowie eine 8,7 kg Stange (175 cm), 16 Scheiben aus Gusseisen (1 bis 10 kg schwer) und 3 Paar Scheibenstopper. Regelmäßige Steigerung beim Workout führt zu mehr Kraft und Muskelmasse. 93-kg-Set, 279,99 €, www.decathlon.de

Foto: © Bo Lelewel

KURZ NACH GEFRAGT bei Veronika Pfeffer

„Am besten mit leichten Gewichten starten."

Frau Pfeffer, warum ist Muskeltraining besonders nach der Menopause so wichtig?
Die Muskulatur ist unser aktivstes Stoffwechselorgan. Je mehr Muskulatur Frau besitzt, desto mehr Kalorien werden in Ruhephasen verstoffwechselt. Hier bevorzugt der Körper vor allem den Abbau von Fetten. Die Hormonumstellung macht es ein klein wenig schwerer als in jüngeren Jahren, aber dennoch ist aktive Muskelmasse das Effizienteste, um „in Form" zu bleiben.
Regelmäßiges Krafttraining verbessert den Stoffwechsel und reduziert das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Die Produktion von Testosteron und Östrogen wird angeregt, was die Hormonbalance positiv beeinflussen kann. Auch Osteoporose kann man durch regelmäßige Workouts vorbeugen, denn Belastung und jede Art von Bewegung erhöhen die Knochendichte. Und last but not least profitiert das Immunsystem, denn es befindet sich zum Großteil in der Muskulatur.

Auf welche Muskelgruppe sollte man den Fokus legen?
Die großen Muskelgruppen sollten wir bevorzugt trainieren. Erstens, weil diese mehr Kalorien verbrauchen, zweitens, weil wir bei diesen Übungen immer mehrere Muskelgruppen trainieren und drittens, weil es zeitsparend und effizient ist. Das wären bei den Beinen vor allem das Gesäß sowie die Oberschenkelvorder- und -rückseite, beim Rücken insbesondere der Latissimus sowie im Core-Bereich die Bauchmuskeln. Mit Ganzkörperübungen trainieren wir den ganzen Körper: Kniebeugen und Ausfallschritte, Liegestütz oder Brustpresse, Ruderübungen sowie Bauchübungen wie Planks und eine Übung für den Rückenstrecker wie Kreuzheben.

Wie viel Zeit sollte man investieren für sichtbare Erfolge?
Minimum zweimal, besser dreimal eine Stunde wöchentlich ist perfekt! Ideal sind acht bis zwölf Wiederholungen mit entsprechend schweren Gewichten, jeweils in drei Sätzen. Am besten mit leichteren Gewichten starten, dann das Gewicht steigern, nicht die Wiederholungszahl. Durch sogenannte Supersätze lässt sich nochmals Zeit sparen. Das bedeutet: zwei Übungen für verschiedene Muskelgruppen abwechseln. Eine Muskelgruppe trainiert, während die andere pausiert, etwa bei einer Bein- und Bauchübung.

Welche Fitness-Tools braucht es fürs Home-Training?
Für den Einstieg oder das Krafttraining zwischendurch eignen sich Übungen wie Lunges, Liegestütz oder Mountainclimber. Als Mini-Set an Fitness-Tools ist ein sogenanntes Tube oder Theraband sinnvoll, um „Ruderbewegungen" für den Rücken zu machen. Auch eine Matte und ein paar schwere Hanteln sind empfehlenswert. Es gibt auch solche, bei denen sich das Gewicht variieren lässt. Alternativ eignen sich Kettlebells für sehr effiziente Ganzkörper-Übungen – für den Einstieg eine acht und eine zwölf Kilogramm schwere Kettlebell.

Kann in jedem Alter Muskelaufbau trainiert werden?
Auf jeden Fall. Natürlich wird es minimal schwerer, wenn die 50 überschritten ist. Auch für Männer. Aber dranbleiben lohnt sich für alle – denn Krafttraining hält fit, gesund und schön.

***Veronika Pfeffer** ist Diplom-Sportwissenschaftlerin. Sie war zwanzig Jahre lang National Group Fitness Manager bei Fitness First, wo sie heute Beraterin im Bereich Strategie und Development ist. Ihre Trainingsschwerpunkte: Kraft-, Rücken- und Faszientraining. www.fitnessfirst.de, www.veronikapfeffer.de*

92% der Originalgröße