

## Senioren sollten Schnellkraft trainieren

**Für viele Senioren zählt das Training im Fitnessstudio inzwischen zum Alltag. Mediziner weisen darauf hin, dass an Geräten nicht nur gestemmte Gewichte und Wiederholungen zählen, sondern auch die Geschwindigkeit.**

Von Alice Lanzke

**LISSABON/RIO DE JANEIRO/STOCKHOLM.** Wer auch im Alter gesund und fit bleiben will, sollte regelmäßigen Sport in seinen Alltag integrieren. Ob man dabei auf Ausdauer- oder eher Krafttraining setzen sollte, ist wissenschaftlich umstritten.



Ein Service von  
"Galeria Vital Infocenter"

[Zum Artikel](#) [1]

**Quelle:** Ärzte Zeitung online,  
16.04.2019

Forum "Gesundes Erding"

Galeria Vital® Gesundheits- und Marketingredaktion

- [Aktiv Center](#) [2]

**Quellen-URL:** <http://www.gesundes-erding.de/aktuelles/senioren-sollten-schnellkraft-trainieren>

**Verweise:**

[1] <https://www.aerztezeitung.de/panorama/sport/article/984914/europaeische-kardiologengesellschaft-senioren-sollten-schnellkraft-trainieren.html>

[2] <http://www.gesundes-erding.de/gesundheits Themen/aktiv-center>