VANITYSTRONG

Gehen oder Krafttraining zum Abnehmen ab 40?

Wer nach 40 Körperfett verlieren möchte, muss sich nicht zwischen Gehen und Krafttraining entscheiden.

Gehen erhöht die tägliche Aktivität und verbessert die Ausdauer. Es verursacht normalerweise wenig Erholungsbedarf und lässt sich leicht in den Alltag integrieren.

Krafttraining setzt dagegen einen gezielten Reiz für die Muskulatur.

Das ist besonders wichtig, wenn Körpergewicht reduziert wird, weil das Ziel nicht nur ein kleinerer Wert auf der Waage sein sollte, sondern möglichst viel Muskel und körperliche Leistungsfähigkeit zu erhalten.

Mit zunehmendem Alter gewinnt Muskelpflege an Bedeutung.

10.000 Schritte sind kein universelles Gesetz.

Auch HIIT ist keine Voraussetzung.

Gesundheitliche Vorteile durch Bewegung können auftreten, selbst wenn das Körpergewicht sich nur wenig verändert.

Eine praktische Kombination sind zwei bis drei Krafteinheiten pro Woche plus regelmäßiges Gehen.

Ernährung bleibt ebenfalls wichtig.

Quellen und weiterführende Literatur

Diese (englischsprachigen) Quellen stützen die Aussagen zu Gesundheit und Bewegung in diesem Artikel. Keine Quelle empfiehlt VanityStrong, seine Produkte oder Programme.

National Institute on Aging - How Can Strength Training Build Healthier Bodies as We Age? — https://www.nia.nih.gov/news/how-can-strength-training-build-healthier-bodies-we-age
Healthy People 2030 - Aerobic and Muscle-Strengthening Activity — https://odphp.health.gov/healthypeople/objectives-and-data/browse-objectives/physical-activity/increase
U.S. Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd Edition — https://odphp.health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf

Nächster Schritt: Nutze das Fit Quiz, finde ein passendes Kraftprogramm und kombiniere es mit regelmäßigem Gehen.

Links in diesem Leitfaden

Diesen Leitfaden online lesen (barrierefreie Fassung) — https://vanitystrong.com/de/articles/walking-vs-strength-training-for-weight-loss-after-40

Zum Fit Quiz — https://vanitystrong.com/de/quiz

Programme ansehen — https://vanitystrong.com/de/programs

Hilfe-Center — https://vanitystrong.com/de/support

VanityStrong bietet Aufklärung im Bereich Fitness und allgemeines Wohlbefinden; es handelt sich nicht um eine medizinische Diagnose oder Behandlung. Die individuellen Bedürfnisse sind unterschiedlich. Wenden Sie sich im Zweifel an eine qualifizierte medizinische Fachperson.