

Training in einem Fitnessstudio? Nein danke!

Würden Sie sich als schon etwas betagte Person freiwillig in ein Fitnessstudio begeben, um inmitten eines (scheinbar) makellosen, meist sehr selbstbewussten und sich weitestgehend jugendlich fühlenden Klientels zu trainieren? Ich könnte mich kaum richtig wohlfühlen, denn mir sind die eigenen körperlichen Unzulänglichkeiten bewusst – die möchte ich nicht auch noch zur Schau stellen. Wenn aber beispielsweise Kraftübungen gesundheitsrelevant sind: Könnte ich nicht zu Hause üben?

Entwicklungsverlauf körperlicher Fähigkeiten

Mit steigendem Alter kommt es zu einem vor allem inaktivitätsbedingten Rückgang des motorischen Leistungsniveaus. Da Gesundheit eng mit physischen Gegebenheiten verbunden ist, besteht die Gefahr auch zunehmender gesundheitlicher Beeinträchtigungen. Irgendwann sind damit Abstriche am bisher favorisierten Lebensstil vorzunehmen. Müssen Sie das schicksalhaft hinnehmen? Obwohl Sie nicht verhindern können, dass sich organische Leistungspotenzen im Altersgang langsam zurückbilden, so verfügt Ihr Organismus doch noch bis ins hohe Alter über ausreichend Möglichkeiten des Leistungserhalts und sogar der Leistungssteigerung. Regelmäßige körperliche Aktivitäten bzw. bevorzugt gezielte sportliche Interventionen mit einer gewissen Mindestintensität und -dauer können regressive Tendenzen entscheidend hemmen!

Gesundheitlicher Nutzen von Kraftübungen

Für den angestrebten Erhalt des physischen Leistungsniveaus sind insbesondere aerobe Ausdauerbeanspruchungen und Muskelkraftübungen wesentlich. Zu Ersterem liegen zahlreiche Veröffentlichungen vor. Der gesundheitliche Nutzen regelmäßigen Kraft-, bevorzugt Kraftausdauertrainings, besteht für Sie neben positiven Wirkungen auf Ihr Herz-Kreislauf- und Stoffwechselsystem vor allem in der Erhöhung Ihrer Knochendichte (Vorbeugung / Hemmung einer Osteoporose), einer durch Hypertrophie hervorgerufenen vermehrten Kapillarisation, günstigeren Blut- und Körperfettwerten, möglichen Schmerzlinderungen (auch Kompensation von Bandscheibenvorfällen), im Ausgleich muskulärer Dysbalancen sowie in der Vorbeugung von Schäden Ihres Stütz- und Bewegungsapparates (insbesondere Sturzprophylaxe). Sind Reizeinwirkungen auf den Organismus generell vielseitig, können mögliche separate Rückbildungen verhindert werden.

Vorgaben zur Kraftschulung

Statt Maximal- und Schnellkraftübungen sollten Sie eine moderate Kraftausdauer-schulung favorisieren, da Sie diese relativ unabhängig von Ihrem Alter und Ihrem individuellen Fähigkeitsniveau betreiben können und für Sie gleichzeitig eine geringe Verletzungsgefahr – auch für Neueinsteiger – bedeutet und effektiv ist: Sie nutzen zugleich die positiven

gesundheitlichen Wirkungen eines aeroben Ausdauertrainings. Beachten Sie die allgemeinen Belastungsvorgaben:

- 2-3x/Wo. für ca. 20-30 Min.
- Auswahl von zunächst 6-8 Körperübungen (möglichst große Muskelgruppen einbeziehen; Übungen auch von Zeit zu Zeit ändern)
- Steigerung von ca. 8-10 Wiederholungen pro Übung bis auf 20 und mehr
- 2-4 Durchgänge / Serien
- Übungen mit Anstrengungsempfinden »etwas anstrengend«: Pulsfrequenz ca. 180 minus Lebensalter (bei Einnahme von Betablockern noch minus 20)
- Schwitzen, aber nicht außer Puste kommen
- Übungszeiten pro Körperübung zwischen 15 Sekunden und 1 Minute je nach Leistungsniveau
- Pausenzeiten 15-30 Sekunden, so dass der Puls kaum zurückgeht.

Übungen für Jedermann

Moderates Üben bedarf nur einer geringen Erwärmungsarbeit: Bewegen Sie sich ca. 2-3 Minuten am Ort, machen Sie lockere Gymnastik vor allem mit Dehnübungen, nutzen Sie evtl. auch Ihren Hometrainer / Ergometer. Den Abschluss Ihrer Trainingseinheit könnten Sie ebenso praktizieren.

Übungsauswahl:

- Im Stand: Kniebeugen (nicht über 90 Grad), auch aus Schrittstellung mit Drehung und Beinwechsel, auch in leichter Grätschstellung mit Oberkörperverdrehung

hungen, auch einbeinig und mit kleinen Gewichten (Plastikwasserflasche); moderates Hüpfen / Springen am Ort ein- und beidbeinig aus verschiedenen Ausgangsstellungen

- Aus der Rückenlage: Anheben der Beine (wechselseitig, ein- und beidbeinig, grätschen, spreizen); Aufrichten aus der Rückenlage (Sit-ups); Beine gebeugt anheben und wiederholt kurzzeitig mit beiden Händen dagegen drücken; auch Wechsel in Seitlage / Stütz links und rechts
- Im Sitz: vielfältige Halte- und Ziehübungen mit kleinen Hilfsmitteln (z. B. Handtuch); verschiedenste Armbewegungen bzw. Halten auch kleiner Gewichte in unterschiedlichen Körperstellungen mit Körperverwindung
- Aus der Bauchlage (kein Hohlkreuz): Wechsel in den Liegestütz (evtl. auch Knie aufsetzen); im Liegestütz (Arme können nachgeben) Beine wechselseitig anziehen und wieder weit nach hinten bringen; auch wiederholt in Seitlage / Seitliegestütz drehen
- Partnerübungen: in Schrittstellung mit Handfassung versuchen, Partner wegzuschieben (auch wechselseitiges Nachgeben der Arme); dgl. im Sitz und mit Hilfsmitteln; bei beabsichtigten Lageveränderungen Gegendruck durch Partner erzeugen.

Führen Sie die Übungen kontrolliert (langsam) aus und legen Sie die Anzahl der Wiederholungen nach Ihrem aktuellen Befinden fest. Es ist Ihnen zu empfehlen, sich ein Theraband anzuschaffen, mit dem viele Halte- und Ziehübungen ausgeführt werden können.

Wie vermeiden Sie Verletzungen?

- Meinung des Hausarztes einholen
- adäquate Sportkleidung tragen sowie geeignete Übungsstätte herrichten (ausreichend Platz / keine Hindernisse)
- keinen Leistungsdruck aufbauen
- ausnahmslos »nur« moderat üben (Unterhaltung muss möglich sein); auch bei Sprungübungen nur mäßig anstrengen
- keine ruckartigen bzw. selbst nicht beeinflussbaren Bewegungen ausführen (Partnerübungen!)
- extreme Körperstellungen (Verwindungen) nur langsam einnehmen
- Pressatmung, Hohlkreuzlage vermeiden
- Üben bei beginnenden Schmerzen / Unwohlsein beenden
- kein Training bei Krankheit bzw. schon über Maßen körperlicher Betätigung am Trainingstag (körperliche Aktivitätsbilanz sollte immer im Blickfeld sein)
- möglichst Trainingspartner gewinnen (gegenseitige Hinweise, optisches Einschätzen des Partners).

Kraftschulung auch für Ältere?

Unbedingt! Ein regelmäßiges Krafttraining erlangt mit zunehmendem Alter verstärkte Bedeutung, weil Sie damit sowohl den bisher favorisierten Lebens-

stil wie ein selbstbestimmtes Leben längerfristig aufrechterhalten können als auch wesentliche gesundheitsrelevante Akzente setzen. Natürlich bedarf es eines besonders engen Zusammenwirkens mit dem Hausarzt. Für das praktische Training ist darauf hinzuweisen, dass äußere Belastungsvorgaben (Anzahl der Übungen / Wiederholungen / Serien / Pausenzeiten) individuell angepasst bzw. in einem höheren Lebensalter auch reduziert werden sollten. Zur Vermeidung organischer Überforderungen ist damit generell ein Üben nach dem Anstrengungsgrad zu favorisieren. Stellen sich nach einiger Zeit regelmäßigen Übens spürbare Erfolge ein und haben Sie Selbstbewusstsein getankt, dann könnten Sie ja auch noch einmal die Thematik »Fitnessstudio« überdenken ... Viel Erfolg!

Dr. Helmar Biering
Sportlehrer

Weitere Infos

- Biering H. 2003. *He Opi, wart' mal! Alter ist Zukunft – zum Erhalt körperlicher Leistungsfähigkeit im Alter*. Burgstädt: Fuchsbau
- Zimmermann K. 2006. *Gesundheits-Muskeltraining*. Schorndorf: Hofmann

MIT FREUNDLICHER EMPFEHLUNG VON: