

Training 50PLUS

Warum es so wichtig ist und was Sie beachten sollten

Morgen fange ich an. Kennen Sie die guten Vorsätze, mehr für die eigene Gesundheit zu tun? Wann, wenn nicht spätestens in der Lebensmitte, sollten Sie starten, um möglichst lange fit und gesund zu sein. Wie oft wird als langfristiges Ziel im Seniorenbereich der Erhalt der Mobilität und damit auch die Fähigkeit, sich im Alltag selbst zu versorgen, angegeben. Daher wird Krafttraining mit steigendem Alter für Sie zunehmend bedeutsam.

Information ist (fast) alles

Angebote gibt es viele und vielfältige. Gezieltes Krafttraining ist für jedermann geeignet, denn hier kann ganz gezielt auf Ihre Strukturen, wie Knochen, Sehnen, Muskeln, Bänder und Nerven eingewirkt werden. Aber was ist nun die richtige und effektive Methode speziell für Sie? Wie finden Sie ein gutes Trainings-

angebot? Es ist schwierig, sich im »Fitnessdschungel« zurechtzufinden. Hier einige Hintergründe und Tipps auf dem Weg zu einem guten Angebot.

Der erste Schritt ist schon ein großer. Suchen Sie Trainingsstätten in Ihrer Umgebung auf. Sind Sie gut erreichbar? Wie werden Sie dort empfangen? Welches »Bauchgefühl« haben Sie? Wie gefällt Ihnen das Ambiente? Vielleicht bietet das Studio Ihrer Wahl auch Informationen im Internet an, legt Flyer aus, veranstaltet Informations- und Themenabende. All dies kennzeichnet auch ein gutes und umfassendes Angebot. Formulieren Sie auch selbst aktiv Ihre Erwartungen und Ihre Ziele für Ihr Training. Sie können auch nach einer Probezeitvereinbarung fragen.

Eine gute Vorbereitung ist die halbe Miete

Wichtig ist, dass ein sorgfältig und fachgerechter Eingangsscheck durchgeführt wird. Dabei spielt eine sorgfältige Befunderhebung eine große Rolle. Werden Sie nach Erkrankungen, Operationen und Beschwerden sowie medizinischen Befunden befragt? Eine gute Einrichtung erkennen Sie auch daran, dass die MitarbeiterInnen bereit sind, sich mit Ihrem Arzt oder Therapeuten in Verbindung zu setzen. Absprachen und Kooperationsbereitschaft sind eine Grundvoraussetzung – insbesondere beim Training vorerkrankter Personen.

Zunächst erfolgen am besten verschiedene Tests wie ein Funktions- und Krafttest, ein Dehntest, ein Konditionstest, ein Senior-Fitness-Test. Danach wird ein individueller Trainingsplan erstellt, erklärt und unter Anleitung eingeführt. Ein effizientes Training folgt keinem einheitlichen Schema und keinem festgelegten Standardprogramm, sondern wird stets individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt.

Ihre Trainer sollten über eine gute Ausbildung verfügen, die über ein herkömmliches Fitnesstraining hinausgeht. Sport- und Physiotherapeuten mit Zusatzqualifikation für Medizinische Trainingstherapie (MTT) oder Physiotherapeuten mit der Zusatzqualifizierung Krankengymnastik am Gerät (KGG) können ein effizientes Trainingskonzept für Sie bereitstellen.

Ihr Training – und nun geht es los

Wenn Sie sich für eine Einrichtung entschieden haben, starten Sie am besten gleich mit dem Training. Ihr erster Plan begleitet Sie zunächst acht bis zwölf Wochen und wird dann kontinuierlich überprüft und regelmäßig sorgfältig angepasst. Werden die Befunde verglichen? Werden Ergebnisse beispielsweise unter Zugrundelegung einer Schmerzskala gemessen?

Nach aktuellen trainingswissenschaftlichen Erkenntnissen sind 2 bis 3 x 8 Wiederholungen pro Übung opti- >>>

CHECKBOXMEMO: MEIN FITNESSANGEBOT

- Erreichbarkeit
- Ambiente
- Eingangsscheck
- Probezeit
- Ärztekontakt
- Ausbildung der Trainer
- Individueller Trainingsplan
- Trainingsplananpassung
- Zusatzangebote

mal. 2 Serien à 8 Wiederholungen sind das Maß für Herzpatienten, die zudem nach jeder Wiederholungseinheit eine kurze Pause einlegen sollten zur Blutdruckanpassung.

Zwei Trainingseinheiten pro Woche sind absolut ausreichend, um ein gutes Trainingsniveau aufrechtzuerhalten. Sie können sich daneben im Alltag moderat bewegen, spazieren gehen oder Fahrrad fahren. Das ist empfehlenswert, aber keine Voraussetzung für das Trainingskonzept.

Ein Wort zum Muskelkater: Scheuen Sie diesen nicht; Muskelkater ist gut. Ihr Körper und Ihre Muskulatur brauchen überschwellige Reize für positive Reparaturreffekte. Experten sprechen heute schon von »Anti-Aging« für die Muskulatur durch gezieltes Krafttraining.

Gute Gründe, am Ball zu bleiben

Neben der Altersprävention sprechen noch andere allgemeine und persönliche Gründe für ein gezieltes Krafttraining. Gerätetraining kann punktuell auf bestimmte Gelenke wirken und die entsprechende Muskulatur trainieren. So können auch arthrotische Veränderun-

gen therapiert werden. Es fördert die Beweglichkeit, Gesundheit und die Lebensqualität. Wenn Sie Koordination und Geschicklichkeit für eine bessere Alltagsbewältigung trainieren, verbessern Sie Ihr Gleichgewichtsvermögen und beugen Stürzen vor. Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs, Diabetes und Osteoporose werden nachweislich gesenkt. Schmerzreduktion, Beschwerdelinderung, bessere Beweglichkeit, ein besseres Körpergefühl, bessere Leistungen, mehr »Puste«, Fitness für die Enkel sind weitere positive Begleiterscheinungen. Diese und andere Gründe sollten Sie überzeugen, weil Sie es sich wert sind. Fordern Sie auch Ihre Trainer.

Und sonst?

Bewegung und Kommunikation sind auch gut für die Psyche. Nicht zuletzt sollten Sie sich in Ihrem Studio wohlfühlen. Es ist, wenn Sie möchten, auch eine kommunikative Plattform und bietet sicher interessante Kontakte, Erfahrungsaustausch und Gespräche mit anderen Mitgliedern. Ich wünsche Ihnen viel Erfolg!

Bewegung ist Leben. In diesem Sinne: Einen guten Start und bleiben Sie gesund!

Andreas Klose

Physiotherapeut, DVGS Sport- und Bewegungstherapeut

MIT FREUNDLICHER EMPFEHLUNG VON: