

Senioren-sport: Ziele und Übungen



© Fotolia_Photographie.eu

Training mit der Zielgruppe 50+

Der demographische Wandel stellt den Seniorensport immer mehr in den Vordergrund. Die physische Belastbarkeit nimmt mit steigendem Lebensalter ab, die Gesunderhaltung wird somit zunehmend wichtiger. Voraussetzung, um im Alter selbstständig zu leben, ist körperliche Mobilität und geistige Gesundheit. Dagmar Dautel und Stephan Müller geben einen Überblick.

Senioren-sport meint Training für die ältere Generation. Eine vorteilhafte Bezeichnung für diese Kursart ist aber eher „50+“, auch bei einem wesentlich höheren Durchschnittsalter der meisten Teilnehmer. Die körperliche wie auch die geistige Fitness kann durch Training langfristig erhalten, in manchen Fällen gar verbessert werden. Damit kann eine hohe Lebensqualität im Alter gefördert werden.

Alterungsprozesse & Training

Besonders mit zunehmendem Alter ist Training wichtig, da ab dem 30. bis 40. Lebensjahr die Herz-Kreislauf-Leis-

tungsfähigkeit und die Muskelkraft kontinuierlich abnehmen. Wie gravierend die Auswirkungen sind, hängt von genetischer Voraussetzung, aber vor allem vom Lebensstil ab.

Eine aktuelle Studie zeigt einhellig, dass gezieltes körperliches und geistiges Training das Leben verlängern kann und Alltagsbeschwerden gemindert werden (University of North Carolina, Christopher C Moore et al., „Sporadic Step Accumulation And All-cause Mortality In The Women’S Health Study: Do All Steps Count?“, Juni 2021).

Die Prävention von Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus Typ 2 und Altersdemenz definieren die gesundheitlichen Ziele des Seniorensports.

Ziele des Seniorensports

Als inhaltliche Ziele des Seniorensports können die Verbesserung von

»»» **Ausdauer**

»»» **Kraft**

»»» **Beweglichkeit**

»»» **Koordination**

genannt werden.

Ausdauer hilft, mehr Belastung standzuhalten, Ermüdung zu verzögern und die Anpassungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems zu gewährleisten. Die Anpassungsfähigkeit des Herz-Kreislaufsystems ist bei vielen älteren Menschen nicht mehr gegeben.

Ein ganzheitliches Krafttraining fördert den Erhalt der Muskulatur. Menschen, vor allem ältere, verlieren rasch an Muskelsubstanz (Stichwort Sarkopenie), wenn sie sich zu wenig bewegen, bzw. belasten. Zudem werden Gelenke, Sehnen, Bänder und fasziale Strukturen unelastisch und steif. Für anhaltende Beweglichkeit ist regelmäßiges Mobilitätstraining mit Dehnübungen empfehlenswert.

Eine gute Koordinationsfähigkeit ist im Alter unerlässlich und ermöglicht es, Bewegungsaufgaben situationsgerecht und ökonomisch zu lösen. Neben der Kopplungs-, Differenzierungs-, Orientierungs- und Reaktionsfähigkeit ist in erster Linie die Gleichgewichtsfähigkeit der Schlüssel zur Sturzprophylaxe.

Gesundheitscheck & moderater Start

Grundsätzlich gilt: Es muss Spaß machen und der Geselligkeit dienen!

Um Kontraindikationen auszuschließen, sollten Teilnehmer vor dem Trainingsstart einen Gesundheitscheck durchführen lassen, wenn sie jahrelang keinen Sport betrieben haben und/oder es Vorerkrankungen gab oder gibt.

Spricht nichts gegen ein Training, so kann es durchaus sein, dass zu Beginn leichte Schmerzen auftreten, da Gelenke und Muskeln infolge mangelnder Bewegung möglicherweise schlaff, steif und wenig belastbar sind.

Nach einem moderaten Training muss bei Anfängern im Seniorensport



»»» Seitziehen



»»» Rumpfrotation



»»» Grätschwinkelbeugen



»»» Diagonale Streckung

Bilder: Dagmar Dautel

eine entsprechend lange Regenerations- und Anpassungsphase folgen. Diese kann zunächst bis zu einer Woche andauern. Im weiteren Trainingsverlauf wird die Phase kürzer, aber immer noch länger als bei jüngeren Menschen. Zwei bis drei Übungseinheiten pro Woche stellen einen optimalen Trainingsumfang dar.

Eine sinnvolle Ergänzung zum Seniorensport kann die Anwendung einer Einheit EMS-Training pro Woche bieten. Diese hilft sehr gut, vor allem der Sarkopenie (Muskelschwund) entgegen zu wirken. Das EMS sollte immer unter Aufsicht eines qualifizierten Trainers stattfinden.

Autor

Dagmar Dautel ist leitende Sportlehrerin in einen der größten ereine Baden-Württembergs, Mastertrainerin, TÜV zertifizierte Personal Fitness Trainerin und Dozentin sowie Ausbilderin im Bereich Fitness, Gesundheit und Ernährung, unter anderem beim GluckerKolleg und beim Schwäbischen Turnerbund. www.gluckerkolleg.de



Autor

Ist Vorstand des Bundesverbandes Personal Training (BPT e. V.). Er betreut zahlreiche Olympiasieger und Weltmeister und bildet als Inhaber des GluckerKollegs seit über 25 Jahren Trainer und Therapeuten weltweit aus. Der mehrfache Buchautor ist monatlich live als Experte bei ARD und SWR im Radio und Fernsehen im Einsatz. www.gluckerkolleg.de

