0112024 9,90 Euro



Anzeige

Europe's No.1

E 4714

**Titelstory** 



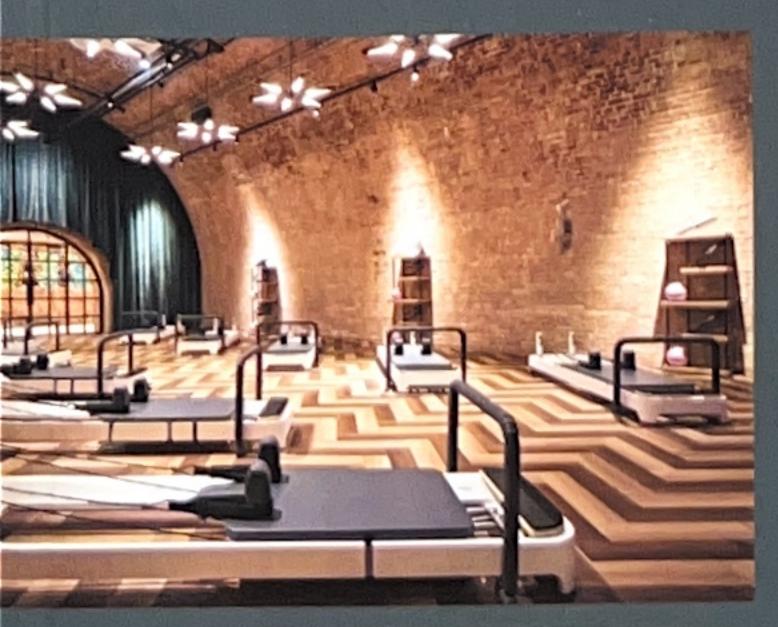
Revolution im Indoor Cycling

RealRyder mit beweglichem Rahmen und Lenker S. 14



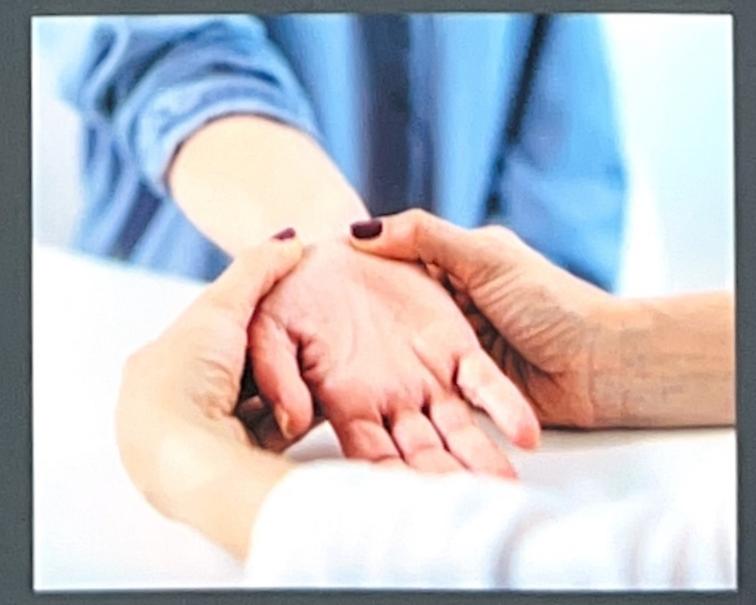


www.RealRyder.de



CLUB DES MONATS

JOHN REED Fitness Berlin S. 42



**BODY LIFE MEDICAL** 

Im Fokus: Karpaltunnelsyndrom S. 48



TOPTHEMA

Zielgruppenmarketing

S. 16



So lange wie möglich körperlich und geistig fit und gesund zu bleiben – das ist wohl einer der größten Wünsche von uns allen. Körperliche Gesundheit hängt auch eng mit der geistigen Leistungsfähigkeit zusammen. Die Personal Trainerin Beate Stolle arbeitet täglich mit Senioren. Sie zeigt auf, dass ein maßgeschneidertes Training den Weg zur Selbstständigkeit bis ins hohe Alter ebnen kann.

ie bleiben Senioren sportlich aktiv? Ob Fitnessstudio, Sportverein, Nordic Walking, Wandern, Schwimmen, Radfahren -Möglichkeiten gibt es viele. Eine weitere Möglichkeit ist ein individuelles Personal Training, das genau auf den einzelnen Kunden abgestimmt ist.

### Übungsbeispiele

Wie könnte ein Personal Training für Senioren konkret aussehen? Welche Übungen eignen sich ganz besonders für ältere Menschen?

Ein elementarer Baustein ist das Gleichgewichtstraining. Hier geht es darum, die gefürchteten Stürze zu verhindern. Denn Stürze können bei Senioren oft zu schlecht verheilenden Knochenbrüchen führen. Daher ist Präventionsarbeit hier enorm wichtig.

Beim Vitaltraining legt man zum Beispiel Matten in unterschiedlichen Höhen aus; darüber laufen die Kunden dann barfuß und balancieren sich aus. Auch oft im Einsatz: Balance-Pads und Therapiekreisel. Einbeiniges Stehen ist ebenfalls eine gute Übung; anfangs dürfen sich die Senioren dabei an einer Wand abstützen. Ziel der Übung ist, das Gleichgewicht auf einem Bein ohne Abstützen zu halten, um die Stabilität zu fördern.

Beim Muskelaufbau steht vor allem das Training der Gesäβmuskulatur im Fokus. Bodenübungen wie zum Beispiel die Schulter-Bridge sind dafür ideal. Dabei werden die Füße auf dem Boden aufgestellt und das Gesäß wird hochgedrückt. Auch Bauchmuskeltraining gehört bei Senioren zum Basic-Programm. Wichtig ist es auch,

Übungen anzubieten, bei denen die Beine gestreckt sind. Außerdem sind Kniebeugen für Senioren bestens geeignet, um die Bein- und Gesäβmuskulatur zu stärken. Untrainierte Senioren können sich dabei an zwei Stühlen festhalten, um anfangs die Übung etwas zu vereinfachen.

Die Dehn- und Muskelübungen finden meist im Liegen auf dem Boden statt. Wer körperlich dazu nicht in der Lage ist, kann auch im Stehen dehnen, z. B. sind die laterale Seitendehnung und die Dehnung des Nackens in dieser Position möglich. Auch der Einsatz von Gymnastikbällen hat sich bewährt.

Ebenfalls für Senioren geeignet: Übungen aus dem Faszientraining. Ein Beispiel ist die "Faszien-Wellen-Dehnung" im Vierfüßlerstand. Hier sollen die Senioren nicht einfach nur einen

Katzenbuckel machen, sondern mit dem Rücken eine wellenförmige Bewegung ausführen. Eine weitere Übung ist, die Fußsohlen mithilfe einer kleinen Faszienrolle zu bearbeiten.

# Im Fokus: Knochengesundheit und Kraft

Gezieltes Training kann auch die Knochengesundheit verbessern. Gewichtstraining stärkt die Muskeln und erhöht die Knochenbelastung. Dies ist von großer Bedeutung, um die Knochenmasse zu erhalten und das Risiko von Osteoporose zu senken. Um die Gelenke beweglich zu halten, eignen sich regelmäßige Dehnungsübungen. Bei der Knochengesundheit spielt auch das Gewichtsmanagement eine Rolle. Es bietet sich an, zusammen mit den Kunden Ernährungspläne zu erstellen, die darauf abzielen, das Gewicht zu kontrollieren oder zu reduzieren, wenn dies erforderlich ist.

Aber vor allem im Alter spielt Krafttraining eine entscheidende Rolle, um der Sarkopenie, dem Muskelschwund, vorzubeugen und die motorischen Fähigkeiten zu erhalten. Mit zunehmendem Alter nimmt die Muskelmasse ab, was zu einer Reduktion der körperlichen Leistungsfähigkeit führt.

Eine Studie¹ betont, dass die Belastungsintensität beim Krafttraining im Alter eine große Rolle spielt. Es wird empfohlen, eine Intensität von etwa 60-85 Prozent der maximalen Muskelkraft zu wählen, um Muskelmasse effektiv zu steigern. Dieser Intensitätsbereich ermöglicht eine gezielte Beanspruchung der Muskulatur. Das Training soll die Senioren also durchaus fordern.

Für ältere Menschen, bei denen die Steigerung der schnell verfügbaren Kraft im Vordergrund steht, sind deshalb noch höhere Intensitäten von über 85 Prozent notwendig. Dies unterstreicht, wie wichtig angepassteTrainingsprogramme sind, die auf den jeweiligen Kunden zugeschnitten sind.

Die o.g. Studie empfiehlt außerdem, dass gesunde ältere Menschen idealerweise drei bis vier Trainingseinheiten pro Woche absolvieren sollten, um die besten Ergebnisse zu erzielen. Allerdings wird in dieser Studie auch darauf hingewiesen, dass Personen mit einem niedrigeren Ausgangsniveau bereits mit einer geringeren Trainingshäufigkeit effektive Fortschritte erzielen können.

# Vor dem Personal Training mit Senioren

Bevor es mit dem Personal Training losgeht, sollten Senioren mit ihrem Arzt Rücksprache halten, um sicherzustellen, dass sie für das Training körperlich fit genug sind. Das Alter spielt beim Trainingseinstieg keine Rolle - ein gezieltes Training trägt in der Regel stets zum Wohlbefinden, zur Geschmeidigkeit und zum Muskelaufbau bei und hilft, im Leben eigenständig zu agieren. Bewährt

hat sich eine Trainingseinheit von einer Stunde mindestens zweimal pro Woche, besser dreimal.

Um gezielt ältere Kundschaft auf sich aufmerksam zu machen, gibt es einige Möglichkeiten. Weisen Sie auf Ihrer Homepage explizit auf Ihr Angebot für Senioren und die Vorteile dieses Trainings hin. Beantworten Sie in einem FAQ-Bereich bereits erste Fragen zu Ihrem maβgeschneiderten Übungsprogramm. Auch Flyer - zum Beispiel ausgelegt in Seniorenheimen - sind eine Möglichkeit, um ältere Menschen, die keinen Computer besitzen, auf diese Art des Trainings aufmerksam zu machen.

Die Erfahrung zeigt, dass ältere Kunden von einem individuellen Training stark profitieren. Übungen, die ein halbes Jahr zuvor noch unmöglich waren, absolvieren viele Kunden dann aufgrund ihres Trainings fast spielend. Diese Fortschritte motivieren und spornen an. Oft berichten Kunden auch, dass sie seit Trainingsbeginn wesentlich besser Treppen steigen, leichter ihr Gleichgewicht halten und Dehnbewegungen mit einem weiteren Radius ausführen können. All das sind Fähigkeiten, die auch im Alltag weiterhelfen und dafür sorgen, dass ältere Menschen besser zurechtkommen und selbstbestimmt leben können.

#### Fazit

Regelmäßiges, gezieltes Training speziell für Senioren kann einen wichtigen Beitrag leisten für ein gesundes und aktives Leben im Alter. Eine individuelle. maβgeschneiderte Betreuung und Ansprache sowie abgestimmte Dehnungs-, Muskelaufbau- und Kraftübungen fördern und fordern Körper und Geist. Das steigert die Lebensqualität und erhält die Unabhängigkeit im Alltag. Beate Stolle

Quella:

1 Studie von Mayer, F., Scharhag-Rosenberger, F., Carlsohn, A., et al., veröffentlicht im Jahr 2011 im "Deutschen Arzteblatt International", Titel "The Intensity and Effects of strength training in the elderly\*



Beate Stolle ist langjährige Personal Trainerin und Leiterin des Trainingsbereichs einer Physiotherapiepraxis in in Bamberg. Sie trainiert ihre Kunden auch zu Hause und

bringt das Equipment dafür mit. Ihre Kunden sind zwischen 65 und 85 Jahren alt. beate@bea-macht-fit.de; www.bea-macht-fit.de

Beispiel: Trainingsplan für Senioren Häufigkeit Möglicher Trainingseffekt Ziel Bis 8 Wiederholungen Training der intermuskulä-Zunahme der Muskelpro Muskelgruppe bei Inren Koordination kraft tensitäten aber 80 % des Einwiederholungsmaximums, 3-5 Sätze, 3 Trainingseinheiten pro Woche, mehrere Wochen 8-12 Wiederholungen pro Reduktion des Sarkope-Erhöhung des Muskel-Muskelgruppe bei 50nie-Risikos querschnitts 80 % des Einwiederholungsmaximums, 3 Sätze, 3 Trainingseinheiten pro Woche, mindestens 8-12 Wochen Mehrere Wiederholungen, Sturz- und Verletzungs-Training der intermusbis zu täglichen Traiprophylaxe kulären Koordination ningseinheiten, hohe Bewegungsgeschwindigkeit