



Fitnessstraining mit älteren Menschen

Akad. Rat Dr. phil. Jens Keyßner

Der normale Alterungsprozess umfasst die körperlichen und geistigen Fähigkeiten des Menschen. Er äußert sich in einer Verminderung der Fitness und der aeroben Kapazität als den Hauptfaktoren der körperlichen Fitness. Hinzu kommen eine starke Einschränkung der Beweglichkeit, Geschicklichkeit und Koordination.

Körperliche Untätigkeit wirkt sich auf das Altern besonders negativ aus, denn die körperlichen Konsequenzen des Bewegungsmangels sind den typischen Altersveränderungen teilweise analog.

Doch der Leistungsrückgang in den motorischen Hauptbeanspruchungsformen lässt sich durch ein geeignetes Training mehr oder weniger lange aufhalten. Auch die Trainierbarkeit bleibt in allen Altersstufen erhalten, ist jedoch im höheren Alter geringer als im jüngeren Alter. Trainierte sind in allen Altersstufen Untrainierten überlegen. Dabei hat das Training einen größeren Einfluss auf die psychophysische Leistungsfähigkeit des menschlichen Organismus als das Alter.

Neben einem Ausdauertraining sollte ganz besonders im höheren Lebensalter auch ein gezieltes Muskeltraining durchgeführt werden. In Untersuchungen (Frontera et al. 1988; Larsson 1979; Klitgaard et al. 1990; Lexell et al. 1988 u. a.) konnte eindrucksvoll bestätigt werden, dass ein reines Ausdauertraining den altersbedingten Verlust an aktiver Muskelmasse nicht verhindern kann.

Die Frage ist somit, inwieweit ein Fitnessstraining einen Beitrag zum Erhalt einer selbstständigen Lebensführung liefern kann. Elementare Dinge wie Standsicherheit, Gehfähigkeit, das Überwinden von Stufen und das Tragen von Lasten können im Alter auf die körperliche Selbstständigkeit begrenzend wirken. Die Muskulatur hat im Alltag durch ihre Haltefunktion im Stütz- und Bewegungsapparat viel Kraftausdauer aufzubringen. Daher sollte das Verbessern und Erhalten der Kraftausdauer in den Hauptmuskelgruppen des Rumpfes und der Extremitäten einen festen Platz in jedem Trainingsprogramm älterer Sportler haben.

Termin: jeden Freitag 12.15 – 13.30 Uhr

(Dipl. Spl. Dr. Jens Keyßner, Tutor Dirk Seiffert)

Erste Veranstaltung ab 30. April 2010, Kraftraum der Turnhalle

Max. 10 Teilnehmer

(es besteht bereits eine Gruppe von sechs aktiven Senioren).

Anmeldungen bitte an renate.hieber@vw.ph-gmuend.de