„Ausreichend Bewegung?“

Wann ist Bewegung ausreichend? Der tägliche Spaziergang, das Brötchen holen beim Bäcker oder zweimal wöchentlich die Enten füttern gehen – all das klingt nach Bewegung. Ist es auch – doch ist es ausreichend? – NEIN!

Text und Fotos: Sylvia Gattiker – Info: s.gattiker@isfha.org

Mit all diesen Aktivitäten vernachlässigen wir einen wichtigen Faktor, nämlich die Kräftigung unserer Muskulatur. Eine ausreichend ausgebildete Muskulatur aber ist eine der bedeutendsten Voraussetzungen für die Selbstständigkeit und eine bessere Lebensqualität im Alter.

Den altersbedingten Rückgang der Muskelmasse nennt man Sarkopenie und dieser geht mit einem deutlichen Verlust der Muskelkraft einher. Als Ursachen für diese Sarkopenie werden folgende Mechanismen genannt:

- Verlust von Muskelfasern
- Rückgang der Proteinsynthese
- Rückgang der Produktion von Testosteron
- Bewegungsarmut

Mit entsprechenden Trainingsreizen kann man diesen altersbedingten Verlust an Muskelmasse stoppen, ja, sogar neue Muskulatur aufbauen.

Körperliche Aktivität im Sinne einer optimalen Gesundheitsvorsorge ist die wichtigste Säule der Gesundheitsförderung. Der Erhalt der Gesundheit ist das primäre Motiv für Senioren, eine sportliche Aktivität aufzunehmen, da der hohe präventive Wert regelmässiger Bewegung von allen Seiten gepriesen wird. Für viele bekannte Sportmediziner ist sportliche Aktivität das „effektivste und nebenwirkungsfreieste Medikament“ zur Vorbeugung der Bewegungsmangelkrankheiten.

Leider hatte Krafttraining lange Zeit einen bitteren Beigeschmack, da es als Synonym für „Bodybuilding“ mit Doping in Verbindung gebracht wurde. Dieser Begriff hat sich im Laufe der Zeit stark gewandelt, denn „to built the Body“ ist eine gute Sache und nicht verachtenswert. Somit stellt Krafttraining eine wichtige Säule des Fitness- und Gesundheitssports dar.

Ab dem 30. Lebensjahr verlieren wir Jahr für Jahr an Muskulatur und damit auch an Kraftpotenzial. Diesen Vorgang müssen wir glücklicherweise nicht hinnehmen. Um auch im dritten Lebensabschnitt die elementaren Tätigkeiten des Alltags ausüben zu können – wie z. B. unsere Einkaufstaschen selbst zu tragen, das Aufstehen aus Sesseln, das Überwinden von Stufen, oder ausreichend mobil zu sein, um unsere Enkelkinder auf die Knie zu heben und mit ihnen herumtollen zu können – müssen wir etwas tun.

Das Training der Muskulatur

DAS KRAFTTRAINING

hilft uns dabei diesem altersbedingten Kraftabbau entgegenzuwirken, denn die Anpassungsprozesse des Körpers, der Muskulatur durch Krafttraining sind weitgehend altersunabhängig. Auch im „hohen Alter“ reagiert der Körper auf sogenannte „überschwellige Reize“. Darunter versteht man eine erhöhte Anforderung an den Organismus, welche zu einer Störung des biologischen Gleichgewichts führt. Durch gezielte, planmässige und strukturierte sportliche Belastung, dem Training, werden biologische Anpassungsprozesse im Körper ausgelöst.

Eine Leistungsverbesserung erfolgt daher im Trainingsprozess als Reaktion auf eine erhöhte Anforderung des Organismus. Nach einer Belastung kommt es daher vorübergehend zu einer Ermüdung (Abnahme der sportlichen Leistungsfähigkeit). Jetzt kommt ein wichtiger Punkt, nämlich die Trainingspause. In dieser Pause kommt es zu einer Erholung, der Organismus regeneriert sich und wir erreichen wieder den Ausgangswert. War jetzt der Trainingsreiz überschwellig, so kommt es im weiteren Verlauf der Erholungspause zu einer Erhöhung der Leistungsfähigkeit über unser Ausgangsniveau hinaus. Das bedeutet, dass das Training intensiv ausgeführt werden muss, denn eine zu vorsichtige Herangehensweise führt zu keinem nennenswerten gesundheitsförderlichen Effekt.

Aus diesem Grund empfehle ich auch das Training in einem seriösen Fitness-Studio mit guter Betreuung, oder mit einem(r) Personaltrainer/in durchzuführen.

Dabei sollten folgende Trainingsgrundsätze befolgt werden:

1. Alle Achsen trainieren! D. h. beugen, strecken, seitlich beugen und rotieren.
2. Über die vollständigen Bewegungsamplituden trainieren!
   Bei eingeschränkten Bewegungsamplituden sukzessive erweitern.
3. Autostabilisationstraining und dynamisches Training der Rückenmuskulatur! Autostabilisation, darunter versteht man die Haltemuskulatur der Wirbelsäule ohne Fixierung, also frei und autonom, arbeiten lassen – statisches Training
4. Wechsel von umfangs- und intensitätsorientierten Trainingszyklen.

Mit regelmässigem Training kann auch beim älteren Menschen eine Verbesserung der Kraftfähigkeit, Muskelhypertrophie (Zunahme an Muskelmasse), Knochenfestigkeit, gesteigerter Gelenkschutz und insbesonders eine verbesserte Alltagsmotorik erzielt werden. Diese Vielfalt an Anpassungsprozessen des Körpers erhöht im Alter deutlich die Lebensqualität.

Wichtig dabei ist nicht die Anzahl der Trainingseinheiten, sondern die Qualität dieser. Zwei bis drei Einheiten pro Woche sind ausreichend, denn auch die Erholungsphasen sind ein wichtiger Bestandteil des Trainingsplans.

Bei der Übungsauswahl muss man davon ausgehen, dass Rumpf-, Hüft- und Beinmuskulatur zumeist die grössten Kraftdefizite aufweisen. Daher sollte man auf diese Muskelgruppen ein besonderes Augenmerk legen.

Regelmässiges Krafttraining ist ein wahrer Jungbrunnen und hilft Alterungsprozesse zu verlangsamen, dem Leistungsabfall entgegenzuwirken und ist das beste „ANTI-AGING MITTEL“. Daher darf es nicht verwundern, wenn ein trainierter 90-Jähriger (z. B. Dr. Charles Eugster, STRENFLEX Fitness Weltmeister) stärker belastbar ist, als ein untrainierter 40-Jähriger. Nicht das chronologische, sondern vielmehr das biologische Alter ist für unsere Lebensqualität von Bedeutung.

Anzeige

POWERPLATE®

Mit uns verdienen Sie Geld.

Krafttraining kombiniert mit Gleichgewichtsübungen sind eine hervorragende Sturzprophylaxe. Die alterstypischen Oberschenkelhalsbrüche infolge eines Sturzes können durch adäquates, regelmässig betriebenes Krafttraining deutlich reduziert werden.

Zurück zur Frage „Ausreichend Bewegung“? Es geht hier nicht um wie oft, wie lange – sondern um das richtige Training und dessen Qualität. Möge es andere Bewegungsformen geben, die vielleicht das Herz mehr erwärmen, so können wir die Wichtigkeit des Krafttrainings nicht leugnen. Sehen wir doch dieses Training aus der Sicht der Körperpflege an und planen diese Trainingszeiten in unseren wöchentlichen Tagesablauf ein. Sie werden sehen, auch ihre Lieblingssportarten oder auch nur der tägliche Spaziergang wird einfacher und genussvoller.

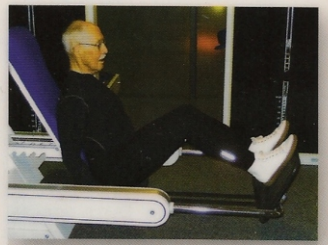
Denn Muskeltraining macht nicht nur schön und fit – mit Muskeltraining impft man sozusagen unseren Körper. Forscher haben nachgewiesen, dass die Muskulatur nicht nur Befehlsempfänger ist, sondern dass sie selbst gezielt Einfluss auf die chemischen Vorgänge in unserem Körper nimmt. Wissenschaftler haben mittlerweile bestätigt, dass man mit Krafttraining das Risiko von

- Bluthochdruck
- Diabetes II
- Herz/Kreislauf Probleme
- Brust- und Darmkrebs
- Demenz

deutlich senken kann.

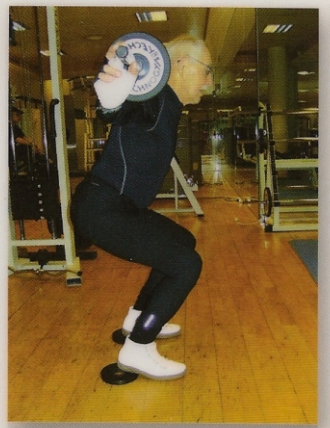
…. Und das Allerwichtigste! Regelmässiges Krafttraining ist unser bester Schutz gegen das Pflegeheim!

Ich stelle drei Übungsvarianten vor, wobei die erste zum Einstieg in das Training empfohlen wird. Die zweite und dritte sind bereits komplexer und können auch zu Hause ohne Gewichte oder mit Wasserflaschen in den Händen durchgeführt werden.



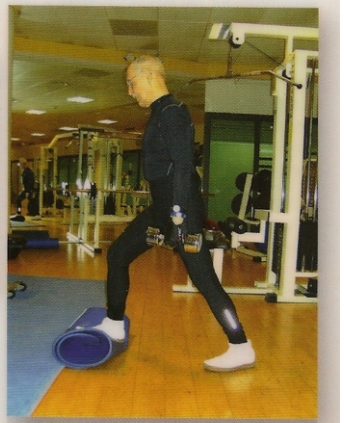
Übung 1 – BEINPRESSE horizontal sitzend

Das Charakteristische an dieser Übung ist, dass diese Übung sehr komplex ist. Es dient zum Training der kompletten Beinmuskulatur, d. h., die Bewegung findet im Hüft- und Kniegelenk statt. Es erfolgt eine physiologische und alltagsnahe Belastung der Kniegelenke. Aufgrund der geführten Bewegung und der geringen Belastung für die Wirbelsäule ist diese Übung sehr gut für Anfänger geeignet.



Übung 2 – KNIEBEUGE mit dem Gewicht hinten

Das Charakteristische an dieser Übung ist, dass diese Übung sehr komplex ist. Es dient zum Training der kompletten Beinmuskulatur, d. h., die Bewegung findet im Hüft- und Kniegelenk statt. Es erfolgt eine physiologische und alltagsnahe Belastung der Kniegelenke. Aufgrund der geführten Bewegung und der geringen Belastung für die Wirbelsäule ist diese Übung sehr gut für Anfänger geeignet.



Übung 3 – AUSFALLSCHRITT mit Gewicht in den Händen

Charakteristisch ist auch hier wieder das Training der kompletten Beinmuskulatur. Diese Übung ist koordinativ äusserst anspruchsvoll. Beim Ausfallschritt wird die Muskulatur, welche für die Streckung der Hüfte verantwortlich ist, stärker beansprucht, als bei der Kniebeuge. Zusätzlich haben wir noch eine weiche Unterlage (Kissen, weiche Matte oder Ähnliches) unter das vordere Bein gelegt. Dadurch trainieren wir gleichzeitig das Gleichgewicht, da die Stabilisierung schwerer ist.

Die Ausgangsposition ist eine Schrittstellung und der Oberkörper ist aufrecht. Der Blick ist nach vorne gerichtet, Bauch und Gesäss sind gespannt. Die Initialbewegung macht das hintere Bein, indem es mit der Beugung beginnt, bis es nahezu den Boden berührt. Der vordere Fuss wird auf seiner gesamten Fläche belastet. Der hintere Fuss steht auf dem Fussballen. Anschliessend wieder in die Ausgangsposition zurückkehren. Der Rücken bleibt dabei permanent gerade.