



Der Autor

Andreas Wagner,

Sportwissenschaftler M.A., A Lizenztrainer dfv,

Leitung Athletik- & Gesundheitstraining bei iq athletik

E-Mail: andreas@iq-athletik.de

Erfolgreiches Training im Alter - keine Frage der Ausdauer

Von bisherigen Studienergebnissen ausgehend, gilt eine positive Wirkung durch Kraft- und Ausdauerbelastungen auf den Erhalt der selbständigen Lebensführung und der damit verbundenen Lebensfreude im Alltag als belegt (vgl. u.a. Mihalko & McAuley, 1996; Shephard, 1998; Mazzeo et al., 1998). Die physiologischen Wirkungen durch ein Körpertraining tragen zu einem aktiveren Lebensstil im Alternsgang bei, der aufgrund einer primär durch Inaktivität bedingten Involution der Muskulatur meist eingeschränkt wird (vgl. u.a. Shepard, 1978; Israel & Weidner, 1988; Brown et al. 1990).

Nachlassende motorische und körperliche Fähigkeiten werden im Alltag von Älteren häufig zunächst in der Kraft, Beweglichkeit und Koordination bemerkt (Pache, 2001; Denk & Pache, 2003). Im Rahmen eines Gesundheitstrainings liegt der Ausdauer jedoch im deutschsprachigen Raum meist eine Überbetonung zu Grunde (vgl. Boeck-Behrens & Buskies, 1998; Zimmermann, 2002; Mayer et al., 2003). Es gilt deutlich hervorheben, dass die Ausdauerleistungsfähigkeit für die Alltagskompetenz eine eher untergeordnete Rolle spielt (vgl. u.a. Frontera et al., 1988; Brill et al., 1998; Fiatarone-Singh et al., 1999; Adams, 1999; Flanagan et al., 2003; Keogh 2003). Im Hinblick auf die Gesunderhaltung und Risikoprophylaxe im Alternsgang sowie die langfristige Aufrechterhaltung der sozialen Integration und selbständigen Lebensführung der Aktivitäten des täglichen Lebens, sind primär die Komponenten Kraft und Gleichgewicht von zentraler Bedeutung (vgl. u. a. Brill et al., 1998; Fiatarone-Singh et al., 1999; Flanagan et al., 2003).

Auf eine Verbesserung der Ausdauer abzielende Ratschläge haben für Erwachsene im mittleren Lebensalter und rüstige Ältere durchaus ihre Berechtigung. Es darf jedoch nicht übersehen werden, dass bei jahrzehntelanger Inaktivität insbesondere die eingeschränkte neuromuskuläre Funktion zur vordergründigen Problematik der motorischen Leistungsfähigkeit wird (Jeschke & Zeilberger, 2004). Erst bei einer ausreichend neuromuskulären Funktion, ist überhaupt ein aus medizinischer Sicht immer wieder postuliertes Ausdauertraining zur Herz-Kreislaufprophylaxe über längere Dauer und ohne Risiko möglich (vgl. Zimmermann, 2002). Es darf konstatiert werden, dass eine gut ausgeprägte Muskulatur die Voraussetzung für jegliche körperliche Aktivität darstellt (vgl. u. a. Weineck, 1997; Zimmermann, 2002)!

Im Alternsgang muss daher primär das Ausmaß der schwindenden Kraft, unter Berücksichtigung eines funktionellen Krafttrainings, Beachtung finden (vgl. u. a. Pache, 2001; Mayer et al., 2003). Untersuchungen belegen deutlich den hohen Stellenwert eines Krafttrainings auf die Verrichtung von Alltagsaktivitäten, wie beispielsweise Essen, Ankleiden, Gehen, Heben oder Tragen (vgl. u. a. Fiatarone-Singh et al., 1999; Flanagan et al., 2003). Dabei sollte beim Krafttraining mit Älteren ein Schwerpunkt auf der Verbesserung der neuromuskulären Funktion des ganzen Körpers (Koordination, Kraft, Beweglichkeit) liegen. Nur so können die motorischen Gesamtvoraussetzungen für die eigenständige Gestaltung des alltäglichen Lebensspielraums ohne erhöhtes Sturzrisiko so lange wie möglich sichergestellt werden (vgl. Verfaillie, Nicholas, Turkel & Hovell, 1997; Denk, Pache & Schaller, 2003; Mayer et al., 2003; Jeschke & Zeilberger, 2004). Unter diesen Aspekten zeigt sich in der Praxis ein Krafttraining mit freien Gewichten vorteilig, da Bewegung und Stabilität kombiniert angesprochen werden. Darüber hinaus stellen komplexe Freihantelübungen wie beispielsweise Kniebeuge, Ausfallschritte, Rudern vorgebeugt und Kreuzheben sehr alltagsnahe Bewegungsmuster dar (vgl. Adams et al., 1999; Gottlob, 2001; Lindemann et al., 2002; Rosario et al., 2003; Keogh, 2003; Stone & Plisk, 2003). An dieser Stelle gilt es zu betonen, dass die komplexe Technik funktioneller Freihantelübungen von älteren Menschen einwandfrei erlernt werden kann (vgl. Brill et al., 1998; Wagner, 2005). Voraussetzung ist natürlich eine fachkundige Anleitung durch kompetente Trainer.

Ein maschinengestütztes Krafttraining stellt für alte und hochbetagte Menschen einen sinnvollen Angebotsbaustein dar, der Einsatz als isolierte Trainingsmaßnahme ohne ein begleitendes Balance- und Koordinationstraining ist jedoch zurückhaltender zu bewerten. Es

können nicht die notwendigen koordinativen Effekte erzielt werden, um eine funktionelle Verbesserung von Alltagsaktivitäten anzusteuern. Ebenfalls kann keine positive Wirkung im Sinne einer Sturzprophylaxe erzielt werden (vgl. DiNubile, 1991; ACSM, 1998; Krug, Hartmann, Hohmann, Starischka, 1998; Flanagan et al., 2003; Becker et al. 2003; Lübke, 2003; Keogh, 2003).

Zum Erlangen einer funktionell einsetzbaren Beweglichkeit für Ältere gestaltet sich ebenfalls ein differenziertes und variationsreiches Krafttraining unter Ausnutzung voller Bewegungsamplituden als sinnvollste Maßnahme (vgl. Ehlenz et al., 1995; Wiemann, 2000; Beedle et al., 1991; Gottlob, 2001; Freese, 2003). Hintergrund ist: Dass eine erweiterte Beweglichkeit nur dann funktionell und leistungsfähig einsetzbar ist, wenn auch über den vollen Bewegungsbereich Kräfte erzeugt und sicher abgeleitet werden können (Gottlob, 2001). Die Ausnutzung des vollen Bewegungsradius bei der Bewegungsausführung unter Last beinhaltet quasi eine aktive und passive Dehnung, die zu einer verbesserten Flexibilität führen (vgl. u.a. Beedle et al. ,1991).

Literaturliste beim Verfasser
Stand: 09/2007

»Vorsprung durch Wissen.
Lesen Sie mehr unter www.iq-athletik.de«