

Das Training im Alter unterscheidet sich je nach Sportart

Was tun, wenn es knirscht und knackst?

Irgendwann spüren auch die Fittesten ihre Jahresringe und nicht alles geht körperlich mehr so, wie man sich das wünschen würde. Wir sagen, was es beim Sporttreiben im Alter zu beachten gilt.

TEXT: ANDREAS GONSETH

Sport wird in unserer zunehmend unbewegten Gesellschaft langfristig eine entscheidende Rolle einnehmen, wie die Menschen altern. Wichtig ist, eine gute Balance zu finden mit Sportarten, die Spass und Abwechslung bieten, bei denen aber die Belastung auf den Bewegungsapparat und die Verletzungsgefahr nicht zu hoch sind. Eishockey, Stabhochsprung oder Trampolinspringen eignen sich für ältere Menschen sicher weniger als sanfte Sportarten wie Schwimmen, Radfahren oder Langlauf. Einseitigkeit sollte möglichst vermieden werden und es gilt: Je polysportiver man sich bewegt, desto besser.

Das ist nicht immer ganz einfach: Ältere Menschen haben oft Schwierigkeiten mit den Gelenken. Stop-and-Go-Sportarten sollten daher eher zurückhaltend betrieben werden. Auch das Körpergewicht spielt eine wesentliche Rolle. Je weniger Kilo jemand auf die Waage bringt, desto weniger werden die Knie- und Hüftgelenke belastet. Übergewicht erhöht das Arthrose-Risiko deutlich.

Vor allem für aktive Senioren, die regelmässig und gezielt trainieren, ist es

zunehmend wichtig, dass sie die nötigen Erholungszeiten einhalten und die abnehmende Leistungsfähigkeit nicht mit Ehrgeiz und Trainingsfleiss zu kompensieren versuchen. Für Sportler empfiehlt sich das Prinzip 3:1, also drei Tage Training mit einem Tag Erholung. Gelegenheitssportler oder alte Menschen können auch 2:1-Blöcke (zwei Tage Training und ein Tag Erholung) oder 1:1-Blöcke (immer ein Tag Training und ein Tag Ruhe) befolgen, um auf der sicheren Seite zu sein.

KRAFTTRAINING

Ein stabiles Muskelkorsett sorgt für Halt und Sicherheit. Zudem hilft Kraft bei der Vorbeugung von Osteoporose, denn regelmässiges Krafttraining erhöht die Knochendichte.

Ältere Leute und solche, die lange kein Krafttraining mehr betrieben haben, sollten sich von einem Profi beraten lassen. Dieser kann besondere Bedürfnisse berücksichtigen, wenn spezielle Voraussetzungen wie Stoffwechselerkrankungen, Gelenkprobleme (künstliche Gelenke) oder Bluthochdruck vorliegen.

Am einfachsten ist der Gang ins Fitnesscenter. Gewusst wie sind aber auch selbstständige Übungen mit freien Gewichten oder dem eigenen Körpergewicht möglich, zum Beispiel im Rahmen eines Vitaparcours. Spezielle Studios nur für Senioren gibt es in der Schweiz kaum, geführte Trainings speziell für ältere Kunden hingegen werden von zahlreichen Fitnesscentern angeboten. Für viele ist das Training unter Gleichgesinnten und Gleichaltrigen motivierend.

Senioren können sowohl ein Maximalkrafttraining absolvieren wie auch ein Zirkeltraining mit mehreren Stationen, an denen abwechselnd unterschiedliche Muskelgruppen gekräftigt werden. Ideal sind Übungen, welche Bewegung und Stabilität kombiniert ansprechen, einen vollen Bewegungsumfang zulassen und neben der Kraft auch Koordination und Beweglichkeit schulen. Ein rein maschinengestütztes Krafttraining ist für Einsteiger zwar eine gute und sichere Möglichkeit, mit Krafttraining zu beginnen, vernachlässigt aber in der Regel koordinative Aspekte. Komplexe Freihantelübungen können – eine kompetente Anleitung vorausgesetzt – auch von älteren Menschen problemlos erlernt werden.



Im Alter bestimmt neben dem Spass auch die Vernunft, wie man sportlich unterwegs ist.

Beim Krafttraining für Senioren besonders zu beachten: Genügend Eiweisse mit der Ernährung einnehmen. Der tägliche Proteinbedarf beträgt 1,5 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht, die Einnahme erfolgt bei Senioren idealerweise in Portionen von rund 30 Gramm zeitnah nach dem sportlichen Training.

KOORDINATION

Die Koordination nimmt im Alter aus vielerlei Gründen ab: Gelenkprobleme erschweren das Gehen, dazu kommen Seh- und/oder Hörbeeinträchtigungen, und auch das Gleichgewicht nimmt ab. Für eine möglichst lange Selbstständigkeit ist es wichtig, dem Koordinationstraining zunehmend erhöhte Beachtung zu schenken. Balanceübungen auf instabilen Unterlagen, Spaziergänge im Gelände mit oder auch ohne Stöcke, Koordinations- und Hüpfübungen und allgemein ein vielseitiges Sporttreiben ermöglichen eine gute Koordination und Sicherheit bis ins hohe Alter. Auch Outdoor-Sportarten im Freien wie Jogging, Biken, Trekken, Langlauf, Inline-Skating, Wandern oder Schwimmen fördern Gleichgewicht und Koordination.

AUSDAUER

Regelmässiger Ausdauersport nimmt bei der Gesundheitsförderung generell und speziell im Alter einen entscheidenden Stellenwert ein. Ein leistungsfähiges Herz-Kreislauf-System sorgt für Mobilität und einen grossen Bewegungsradius. Das Herz hat keine Augen, ihm ist es egal, ob es zu Fuss, auf dem Bike oder im Wasser gefordert wird. Ideal sind mehrstündige Aktivitäten im gemässigten Pulsbereich.

Ab und zu darf das Herz aber durchaus auch im Alter maximal gefordert werden, wenn man es mit dem Ehrgeiz nicht übertreibt. Ebenfalls bestens geeignet ist das Training auf Maschinen wie Ruderggerät, Stepper, Crosstrainer, Laufband oder Velo-Ergometer. Je vielseitiger man trainiert, desto kleiner ist die Gefahr von muskulären Dysbalancen.

SCHNELLIGKEIT

Schnelligkeit ist der Jugend – und den Genen – vorbehalten. Im Alter sind die Muskelfasern nicht mehr so schnell,

Schnelligkeit und Schnellkraft nehmen im Laufe eines Lebens von Natur aus rasant ab. Der Verlust der Schnelligkeit kann aber mit Training zumindest teilweise verzögert werden. Dazu nötig sind kurze Zwischensprints und/oder kurze Intervalle, bei denen das Tempo kurzfristig maximal gesteigert und wieder verlangsamt wird. Bei Sportarten wie Radfahren oder Schwimmen ist das sanft machbar, beim Laufen beispielsweise muss man etwas vorsichtiger an die Sache herangehen (vgl. nächste Seite).

Auch Hüpf- und spezielle Beinübungen (Seilspringen, schnelle Ausfallschritte nach vorne, hinten und seitlich) erhalten einen gewissen Grad an Schnellkraft und bringen Sicherheit auf den Beinen mit sich.

BEWEGLICHKEIT

Yoga-Gurus mit weissen Bärten beweisen eindrücklich, dass die Beweglichkeit bis ins hohe Alter erhalten werden kann – wenn sie denn regelmässig gefördert wird. Dazu eignen sich zahlreiche Fitness-, Dehn- und Übungsformen in der Gruppe oder alleine – man muss es einfach tun. >



Gespannt bis in die letzte Muskelfaser:
Ältere Sprinter kämpfen um den Sieg.

FOTO: KEYSSTONE

Wie trainieren? Das gilt es zu beachten!

LAUFEN

Für gesunde Seniorinnen und Senioren mit einem funktionierenden Bewegungsapparat sind selbst längere Strecken unbedenklich. Lauftraining besitzt unter den Ausdauersportarten dennoch eine besondere Stellung, denn obwohl Laufen die perfekte Sportart zur Förderung des Herz-Kreislauf-Systems ist, stellt die erhöhte Belastung des Bewegungsapparats eine Gefahr für Überlastungen dar.

Daher gilt: Je älter man wird, desto mehr lauffreie Tage sollte man in den Trainingsalltag einbauen und zwischendurch auf andere Sportarten ausweichen. Der bekannte amerikanische Buchautor Jeff Galloway empfiehlt begeisterten Läufern im Alter die folgende Kombination von Trainings-/Ruhetagen:

- 36–45 Jahre: nicht mehr als vier Lauftrainings pro Woche
- 46–59 Jahre: jeden zweiten Tag laufen ist genug
- 60–69 Jahre: maximal drei Lauftrainings wöchentlich
- 70–79 Jahre: zwei Lauftrainings und ein langer Walk
- 80 Jahre und älter: ein langer Lauf, ein kürzerer Lauf und ein langer Walk.

Viele ältere Läufer machen gute Erfahrungen, wenn sie eher leicht bergauf laufen oder die Laufstrecken durch mehrere Gehpausen unterbrechen. So kann ein bestimmter Kilometerumfang beibehalten werden, ohne dass die Ausdauer darunter leidet. Alte Hasen schwören darauf, das Tagespensum in zwei bis drei Teilstücke aufzuteilen, auch das kann funktionieren. Aber Achtung für alle Langstreckenläufer mit einem Wettkampfziel vor Augen: Der lange Lauf darf nicht aufgeteilt werden, sonst geht die Trainingswirkung verloren.

Ganz schnelle Trainingseinheiten und Intervallformen sollten im Seniorenalter – wenn überhaupt – nur sehr, sehr dosiert angewendet werden, denn das Verletzungsrisiko erhöht sich mit zunehmendem Tempo deutlich. Wer Wettkämpfe bestreitet, weiss allerdings um die Wichtigkeit von schnellen Läufen. Es gilt daher abzuwägen. Wer ab und zu schnell laufen will, sollte danach genügend Erholungszeit einrechnen und mit regelmässigem Krafttraining dafür sorgen, dass die Fuss- und Beinmuskulatur gut auftrainiert ist.

Zu den ganz schnellen Läufen gibt es zudem sanftere Alternativen: Frequenzdrills und Steigerungsläufe sowie Fahrtspiele im extensiven Bereich. Wer nicht auf

Wiederholungsläufe auf der Bahn verzichten will, weil er das von früher gewohnt ist, sollte zwischen den Belastungen unbedingt längere Gehpausen einlegen – und nicht bis an die Grenze belasten.

LANGLAUF

Langlaufen ist der Seniorensport schlechthin. Die schonende und sanfte Bewegung beansprucht den ganzen Körper und trainiert sowohl Herz-Kreislauf-System wie die Skelettmuskulatur in perfekter Weise. Je nach Präferenz kann zwischen Skating und Klassisch gewählt werden, ideal ist eine Kombination der beiden Stile. Wichtig im Alter: Möglichst oft auch an der Technik arbeiten und Abfahrten üben, damit die Sturzgefahr vermindert werden kann. Tipp: Im Klassisch-Stil einfaches Material ohne grosse Wachserie bevorzugen, moderne Fellski eignen sich dafür bestens.

RENNRADFAHREN

Eine der beliebtesten Sportarten für Senioren überhaupt – und dies zu Recht. Radfahren können alle, auch solche, deren BMI



Auch ein Schuss Humor gehört dazu:
Senioreroller an einem Inline-Rennen.

FOTO: IMAGO

MOUNTAINBIKE

Sportliche Senioren sieht man auf dem Rennrad deutlich häufiger als auf dem Mountainbike. Dies einerseits, weil beim Mountainbiken die Sturzgefahr grösser ist, andererseits aber auch, weil die Sportart in den Achtzigerjahren entstanden ist und jetzt erst die erste Generation begeisterter Biker ins Seniorenalter kommt. In Zukunft werden sich – nicht zuletzt auch wegen des E-Bikes – sicher zunehmend ältere Semester auf den Mountainbikesattel schwingen. Das Bike bietet sich ideal auch für erlebnisreiche Ferien an, entsprechend viele Angebote werden in der ganzen Welt angeboten. Auch beim Biken gilt: regelmässig Technik und Geschicklichkeit üben und bei heiklen Stellen sicherheitshalber absteigen, um Stürze zu vermeiden.

SCHWIMMEN

Der ideale Gesundheitssport, wenn man frühzeitig die Schwimmtechnik erlernt hat und das Element Wasser nicht abschreckend wirkt. Als Trainingsform für Senioren definitiv immer zu empfehlen. Und wer lieber den Kopf über Wasser hält, kann mit Aqua-Fit und Deep Water Running die Fitness trainieren. Gerade für Läufer bietet Aqua-Fit eine sanfte und bewegungsverwandte Alternative zum Laufen an Land.

RUDERN

Rudern hat in der Schweiz Tradition und ist eine ideale Sportart im Alter, auf freien Gewässern allerdings etwas mit Aufwand und Erfahrung verbunden. Wers bequemer haben will, kann einfach zu Hause auf dem Rudergerät trainieren.

INLINE-SKATING

Wenn nur das Bremsen nicht wäre! Die Schwierigkeit beim Bremsen ist wohl der Hauptgrund, warum Inline-Skating den ganz grossen Durchbruch als Massensportart nie geschafft hat. Denn sonst gehört die sanfte Bewegungsform zu den Gesundheitssportarten schlechthin – so lange man eben nicht hinfällt. Regelmässige Gleichgewichts- und Bremsübungen auf einem Pausenplatz (unbedingt mit Helm und Schutzmontur) oder einer verkehrslosen Strasse bringen Sicherheit auf den kleinen Rollen.

WANDERN

Wandern gehört zu den Schweizer Freizeitbeschäftigungen und bietet im Alter eine gute Gelegenheit, den Kreislauf zu beanspruchen und gleichzeitig den Bewegungsapparat zu schonen. Bei Gelenkproblemen empfiehlt sich das Bergaufwandern zu einer Gondelbahn, damit man bergab die Schwerkraft umgehen kann. Ebenfalls hilfreich: Klappstöcke mitnehmen, die bei Bergabpassagen zur Entlastung eingesetzt werden können.

SONDERFALL WETTKAMPF

Wettkämpfe können auch für ältere Sportler und Sportlerinnen das Salz in der Suppe sein. Sich miteinander messen ist für viele attraktiv und wichtig fürs Selbstwertgefühl. Doch nicht wenige Seniorensportler – öfter Männer als Frauen – überfordern sich, da im Ausdauersport mit Ehrgeiz, Wille und Überwindungskraft noch lange Leistungen wie früher im Bereich des Möglichen liegen – oder zumindest zu liegen scheinen.

Ältere Sportler sollten sich bewusst sein, dass das Herzinfarktisiko durch die Anzahl Lebensjahre grundsätzlich bereits erhöht ist im Vergleich zu jungen Jahren. Und punktuell stellt der sportliche Wettkampf ein zusätzliches Risiko dar, vor allem dann, wenn übertriebener Ehrgeiz dazu führt, dass die Leistungsgrenzen überschritten werden. Gesunde Senioren dürfen zwar problemlos Wettkämpfe bestreiten, sollten aber darauf achten, dass sie immer noch eine Sicherheitsmarge besitzen und sich nicht komplett am oder über dem Limit bewegen.

Auch das Ignorieren von Schmerzen bzw. eine Schmerzmitteleinnahme sind nicht harmlos. Schmerzen sind immer ein Alarmsignal und es ist grundsätzlich nicht sinnvoll, Schmerzen mit Medikamenten zu unterdrücken, auch nicht präventiv. Dazu haben die meisten Schmerzmittel Nebenwirkungen – in Kombination mit maximaler Belastung und extremen Witterungsverhältnissen (Hitze) kann das eine gefährliche Mischung darstellen.

Trotz der mahnenden Worte gilt: Ein gesundes Herz lässt sich nicht so leicht überlasten und langfristig überwiegen die positiven Auswirkungen des Sporttreibens die kurzfristigen allfälligen Gefahren eines Wettkampfs bei weitem.



FOTO: SWISS-IMAGE