



Keine Angst vor Krafttraining im Alter

Stichwort Krafttraining – dabei denkt jeder sofort an Arnold Schwarzenegger und muskelbepackte Körper sowie an Schultern, die so breit sind wie Kleiderschränke. Dass aber starke Muskeln zum Erhalt der Lebensqualität bis ins hohe Alter beitragen, darüber wissen die Wenigsten näher Bescheid.

Es ist leider nicht zu verleugnen: Mit dem biologischen Prozess des Alterns geht eine Veränderung des Körpers einher. Das Herz-Kreislauf-System, die Verdauung, das Hormon- und zentrale Nervensystem passen sich an, die Sinnesorgane ebenso. Wir hören und sehen schlechter und auch unsere Geruchs- und Geschmackswahrnehmung ist eine andere als früher. Durch Medikamente oder in Folge von Krankheiten kämpfen viele ältere Menschen auch mit einer gestörten Hunger- und Sättigungsregulation, der Appetit sowie das Durstempfinden nehmen ab. Der Körper weist einen reduzierten Wassergehalt auf, dadurch entstehen die ungeliebten Falten. Während sich die Muskel- und Knochenmasse ebenfalls zurückbildet, erhöht sich der Fettgehalt. All diese Faktoren sind aber kein Grund zum Verzweifeln, denn Sie können aktiv etwas dagegen tun!

Ausdauertraining: ja, aber ...

Nicht jede Bewegung und jeder Sport setzt zwingend einen Reiz für unsere Skelettmuskulatur so, dass sie dem altersbedingten Abbau entgegenwirkt. Walken, Spazierengehen, Schwimmen, Radfahren und vielleicht auch Rudern – das

sind die Sportarten, welche viele Senioren regelmäßig und auch gerne ausüben. Dass diese körperliche Aktivität (auch als Ausdauertraining bekannt) die Lebensqualität positiv beeinflusst, ist unbestritten. Der Teufel liegt aber im Detail: Ausdauereinheiten (Cardio) verbessern zwar unser Herz-Kreislauf-System, wirken aber der schwindenden Muskelmasse (beginnt bereits rund um das 30. Lebensjahr) nicht ausreichend entgegen. Nur ein Training, welches Wachstumsprozesse der Muskeln auslöst, hat positive Effekte auf unsere Kraft, den Alltag im wahrsten Sinne des Wortes so lange wie möglich selbstständig zu bewältigen. Weniger Probleme beim Treppensteigen, ein weniger mühevoll Tragen von schweren Einkaufstaschen, reduzierte Unsicherheiten beim Gehen und ein besseres Gleichgewicht – all das bewirken starke Muskeln. Zu einer guten Körperfondition gehört eben nicht nur Ausdauer, sondern auch Kraft!

Ab 50 gezielt Mückis trainieren

Kräftige Muskeln bedeuten kräftige Knochen – schwache Muskeln umgekehrt schwache Knochen. Die Folge ist, dass die Muskulatur als Stützorgan unseren Körper nicht mehr entsprechend stützen kann und die Gefahr von Stürzen und in Folge von Brüchen steigt. Regelmäßiges „Mücki-Training“ ist somit auch unabdingbar als Sturzprophylaxe. Ein sinnvoll geplantes und auf eventuell vorliegende körperliche Beschwerden abgestimmtes Hypertrophie(Muskeldickenwachstums)-Training ist eine der wirkungsvollsten Maßnahmen zur Vorbeugung und Behandlung von Osteoporose, Bluthochdruck (Hypertonie) und anderen speziellen Alterskrankheiten wie



Spinalkanalstenosen (Verengungen in den Wirbelkanälen), Probleme mit dem Hüft- oder Kniegelenk oder mit der Schulter (Rotatorenmanschettenruptur). Die Sarkopenie (Muskelabbau) beträgt bis zum 70. Lebensjahr rund 10 bis 25 Prozent der Muskelmasse und steigt auf mehr als 40 Prozent Verlust im Alter von über 80 Jahren an. Es ist aber nie zu spät, um Muskel neu aufzubauen und zu „verjüngen“! Richtig dosiertes und fehlerfrei ausgeführtes Krafttraining hilft in jedem Alter dabei, den bereits eingetretenen Abbau der Muskelmasse rückgängig zu machen und die Körperzusammensetzung (Fett-Muskel-Relation) positiv zu verändern.

Planung ist das Um und Auf

Wenn Sie noch nie Krafttraining (mit oder ohne Gewichte) absolviert haben, empfiehlt es sich, ein Studio und/oder einen ausgebildeten Trainer aufzusuchen und das Gespräch zu suchen. Nach einer ausführlichen Anamnese (darunter versteht man die professionelle Erfragung von potenziell medizinisch relevanten Informationen durch Fachpersonal) erstellt der Trainer einen Plan, entweder nach der Hypertrophiemethode (dabei machen Sie von jeder Übung acht bis zwölf Wiederholungen und Anfänger einen Satz, Fortgeschrittene zwei bis vier Sätze der Übungskette) oder Kraftausdauermethode (20 bis 40 Wiederholungen, Anfänger einen bis zwei Sätze, Fortgeschrittene zwei bis vier Sätze). Je nach Ihren individuellen Zielen und/oder Beschwerden trainieren Sie dabei alle großen Muskelgruppen, vor allem Beine und Rumpf, Rücken/Schultern, Bauch und Arme. Für Beginner empfiehlt sich ein geführtes Training an den Kraftrainingsgeräten im Studio, da Sie hier bei guter Einschulung und somit korrekter Bewegungsausführung in Folge kaum etwas falsch machen

können. Sollten Sie lieber zu Hause trainieren, gibt es auch hier vielfältige Möglichkeiten und genauso effektive einfache Übungen, zum Beispiel mit Kurz- oder Langhanteln oder auch Workouts mit dem eigenen Körpergewicht, bei denen mehrere Muskelgruppen gemeinsam beansprucht werden. Besonders effizient ist das kombinierte Training von Kraft und Koordination, diese kann man zum Beispiel mit Training auf instabilen Unterlagen wie zusammengerollten Matten gezielt ansprechen. ■

Mag. Brigitte Lang

60-minütige K&K-Trainingseinheit (Kraft- und Koordination):

- 10 Minuten Aufwärmen (Gehen am Stand, Radfahren am Ergometer, etc.)
- 20 Minuten Gleichgewichtstraining auf instabilen Unterlagen (zum Beispiel Balancieren, Bewegungen auf der zusammengerollten Matte, Ausfallschritte, etc.)
- 20 Minuten Krafttraining (Training mit dem eigenen Körpergewicht, verschiedene Arten/Intensitäten von Liegestütze, Übungen für die Wadenmuskulatur und den Bauch etc.)
- 10 Minuten Lockerungsübungen/Entspannungs- und Atemübungen

Mag. Brigitte Lang ist diplomierte Fitness-, Personal und Senioreentrainerin und kommt unter anderem als mobile Trainerin auch zu ihren Kunden nach Hause. Kontakt: 0664 611 39 93