

05.08.14 11:30
Uhr

DSV aktiv-Serie Training vital, Teil I - Im Alter aktiv bleiben

Der Salto vom Beckenrand, der Hundertmetersprint in 13 Sekunden oder das mühelose Bewältigen von schwarzen Skipisten... spätestens ab dem 40. Lebensjahr wird uns bewusst, dass Fertigkeiten und Kunststücke, die in der Jugend noch mühelos gelangen, nicht mehr ganz so leicht fallen oder gar nicht mehr gehen. Durch fehlende Zeit und teils geringere Motivation nimmt das Pensum an täglicher Bewegung häufig deutlich ab. Doch mit einigen Tipps und Tricks bleiben Ambitionierte auch im besten Alter fit!



Harte Fakten und eine gute Nachricht

Die maximale Sauerstoffaufnahme, die Herzfähigkeit und die Knochendichte nehmen im Alter ab, die Muskelmasse schrumpft, Fettanteil und Blutdruck steigen. Auch die neuromuskuläre Koordination lässt mit zunehmendem Alter nach, die Reaktionsgeschwindigkeit und die Gleichgewichtsfähigkeit verschlechtern sich, das Unfallrisiko steigt. Diese und andere Faktoren charakterisieren den natürlichen Alterungsprozess. Die gute Nachricht ist aber: Durch regelmäßige Bewegung und Training kann dieser Prozess deutlich verlangsamt werden.

Ein Jungbrunnen: Ausdauersport

Die maximale Sauerstoffaufnahme und damit die Ausdauerleistungsfähigkeit nimmt etwa ab dem 35. Lebensjahr um ein Prozent pro Jahr ab. Wer regelmäßig bis ins hohe Alter trainiert, kann diesen Prozess aufhalten. Aber auch Menschen, die erst im Alter den Ausdauersport für sich entdecken, profitieren enorm und können durch regelmäßiges Training ihre Ausdauerleistungsfähigkeit zum Teil deutlich verbessern.

Immer im Blick: das Herz

Auch die Leistung des Herzmuskels verringert sich im Laufe der Jahre. Die maximale Herzfrequenz, die ein Mensch unter größtmöglicher Anstrengung erreichen kann, nimmt ab. Oft wird dieser Wert mit 220 minus Lebensalter berechnet. Da die maximale Herzfrequenz neben dem Lebensalter von vielen anderen Faktoren abhängig ist, sollte diese verallgemeinernde Formel nur ein grober Anhaltspunkt sein. Ein Muss für jeden sportlichen Aktiven sind regelmäßige sportmedizinische Untersuchungen, bei denen Herz, Kreislauf und der Bewegungsapparat unter die Lupe genommen werden. Zusätzlich ist bei Männern ab 45 Jahren und Frauen ab 55 Jahren ein Belastungs-EKG ratsam, um eine koronare Herzkrankheit weitestgehend auszuschließen. Für alle Personen ab 35 Jahren ist ein allgemeiner Gesundheitscheck (Check-up 35+) alle zwei Jahre kostenlos. Sportärztliche Untersuchungen inklusive Ruhe-EKG und Belastungs-EKG werden mittlerweile von vielen Krankenkassen bezuschusst.

Kraftvoll durchstarten

Zahlreiche metabolische und hormonelle Veränderungen spielen für den Rückgang der Leistungsfähigkeit eine Rolle und haben insbesondere auch in Kombination mit reduzierter körperlicher Aktivität einen Verlust der Muskelmasse zur Folge. Im Alter geht dieses Phänomen mit einer relativen Zunahme des Körperfetts einher. Umso wichtiger also ist das Krafttraining: Der Muskelaufbau lässt sich bis ins hohe Alter fördern, sogar 80-Jährige profitieren noch von einem gezielten Krafttraining. Neben einer besseren körperlichen Leistungsfähigkeit bedeuten mehr Muskeln aber auch einen höheren Grundumsatz und somit einen erhöhten Kalorienverbrauch.

Das richtige Training im Alter

Generell gilt: Erlaubt ist, was Spaß macht. Da aber mit zunehmendem Alter zum Beispiel die Knorpel und Bandscheiben zunehmend schlechter werden, können zum Teil schmerzhaft Gelenksprobleme auftreten. Daher sind insbesondere Sportarten mit geringer Gelenksbelastung sinnvoll. Es sollten mindestens zwei bis drei Einheiten pro Woche eingeplant werden, da sonst der Trainingseffekt zwischen den einzelnen Einheiten verpufft.

Bewegung im Wasser – das Lebenselixier

Im Wasser wird das Körpergewicht gegenüber dem Gewicht an Land deutlich reduziert. Zusätzlich zur Bewegung werden weitere Kalorien verbraucht, um die Körpertemperatur aufrecht zu erhalten. Brustschwimmen ist bei Problemen im Bereich der Halswirbelsäule allerdings tabu, Kraulen hingegen kann bei Sportlern mit Schulterproblemen schmerzhaft sein. Wer nicht gerne Bahnen zieht, für den bieten sich „feuchtfrohliche“ Alternativen: Aquacycling, Radfahren im Wasser, verbindet alle positiven Effekte von Radfahren und Wassergymnastik, Aquajogging ist das perfekte Ganzkörpertraining – auch Ballsport im Wasser ist möglich. Zusätzlich wirken die Bewegungen gegen den Wasserwiderstand wie eine Massage, fördern die Durchblutung und entschlacken den Körper. Viele Bäder oder Vereine bieten Wasserfitness-Kurse auch für Senioren an.

Geeignete Sportarten

Neben dem Wassersport sind alle zyklischen Sportarten, bei denen mindestens ein Sechstel der Gesamtmuskulatur beansprucht wird, prädestiniert für Sportler im besten Alter. Beim Nordic-Walking, Radfahren, Wandern, Kanuwandern und Skilanglauf kann die sportliche Betätigung bei richtiger Streckenwahl auch zum Naturerlebnis werden – das motiviert und sorgt für Abwechslung. Für eine effektive Ausdauereinheit sollten zumindest 30 Minuten bis eine Stunde eingeplant werden.

Wer es etwas exotischer mag, für den ist Tai Chi eine gute Alternative. Charakteristisch für die Kampfsportkunst aus Asien sind fließende Bewegungen und Elemente der Meditation. Durch festgelegte Choreografien werden Körperhaltung und Gelenkstellungen optimiert, Knochen, Sehnen und Muskeln gestärkt sowie Tiefenentspannung erzielt. In China ist Tai Chi Volkssport, es dient der Prävention und spielt beim Heilungsprozess verschiedener Krankheiten auch im Kontext mit der traditionellen chinesischen Medizin eine wichtige Rolle. Tai-Chi-Kurse werden von Sportvereinen, Kampfsportschulen oder Volkshochschulen angeboten.

Koordinativ anspruchsvoll wird es beim Faustball oder Tischtennis. Aber auch Tennis, Geräteturnen, Ballsport und alpines Skifahren sind bei körperlicher Unversehrtheit und altersgerechter Technik geeignet.

Dem Alter ein Schnippchen schlagen

Ein Untrainierter profitiert schon von zweimal 30 Minuten Sport pro Woche. Wesentlich effektiver sind allerdings drei bis vier Stunden pro Woche. Ein Mix aus Kraft- und Ausdauersport ist optimal. Wer Schwierigkeiten bei der „Überwindung des eigenen Schweinehunds“ hat, kann sich Sportgruppen anschließen. Das Training mit Gleichgesinnten macht Spaß und fördert die Motivation. Derjenige, der regelmäßig trainiert, wird den positiven Effekt schnell merken und feststellen, dass es gar nicht so schwer ist, dem Alter ein Stück weit davonzurennen.

Arbeitsmaterialien auf dem DSV-Presseserver

Zusätzliche Informationen zu diesem Thema sowie weitere Presstexte finden Sie auf unserem [Presseserver](#).

Weitere Informationen finden Sie auf dem DSV-Presseserver:

<http://www.ski-online.de/presse>

Login DSV-Presseserver: presse/presse

Ihr Ansprechpartner:

↓ [Download V-Card](#)

Florian Schwarz
Pressestelle Deutscher Skiverband
Haus des Ski am Erwin-Himmelseher-Platz
Hubertusstr. 1, 82152 Planegg
Telefon: +49 (0)89 85790-238
Telefon: +49 (0)151 121 136 72
florian.schwarz@deutscherskiverband.de

Aktuelle Informationen und Statements präsentiert von der [Deutschen Kreditbank AG](#)



Dieser Service wird bereitgestellt von DSV aktiv und der Stiftung Sicherheit im Skisport (SIS)



Rechtlicher Hinweis

Die uns vorliegenden Informationen zu Ihrer Person werden von uns nur zum Versand des Newsletters erhoben, verarbeitet und genutzt. Datenschutzrechtliche Bestimmungen werden dabei vollumfänglich beachtet. Eine Weitergabe Ihrer Daten an Dritte erfolgt zu keinem Zeitpunkt.

Falls Sie diese E-Mails nicht mehr erhalten möchten, schreiben Sie bitte eine E-Mail an pressestelle@deutscherskiverband.de

© 2014 Deutscher Skiverband e.V.