



Krafttraining für Senioren

# STARK IM ALTER

Wer älter wird, wird schwächer – muss das wirklich so sein? Nicht zwangsläufig. Senioren, die am Ball bleiben und ihre Muskelkraft regelmäßig fordern, können Leistungsverlusten vorbeugen.

Von Ursula Hildebrandt  
und Christian Manunzio



**Beckenheber:** Gerade auf den Rücken legen, Unterschenkel senkrecht zur Unterlage, Füße flach auf den Boden. Becken so weit anheben, bis Knie, Bauch und Schultern eine gerade Linie bilden.



**Crunches:** Mit Hilfe der Bauchmuskulatur die obere Rückenpartie inklusive der Schulterblätter vom Boden abheben und senken. Die untere Rückenpartie bleibt konstant in Bodenkontakt.

Im Alltag begegnen uns ältere Menschen, die körperlich bereits stark abgebaut haben, aber auch solche, die mit über 70 Jahren sportliche Leistungen vollbringen, an denen viele Jüngere scheitern würden. Diese Extreme verdeutlichen, dass ein Nachlassen der Leistungsfähigkeit nicht zwangsläufig mit dem Älterwerden zu tun haben muss. Studien belegen, dass vor allem die mit steigendem Alter verbundene geringere Trainingszeit und generelle Aktivität der Grund für eine verminderte Leistungsfähigkeit sind. Mechanische Muskelfunktionen und die Maximalkraft nehmen zwar schon ab dem 30. Lebensjahr langsam ab, dem lässt sich aber über einen langen Zeitraum mit Aktivität oder einem entsprechenden Training effektiv entgegensteuern.

### Mäßig, aber regelmäßig

Durch Krafttraining erhöht sich nicht nur die Muskelkraft an sich, trainiert wird auch das Nervensystem, das für die Ansteuerung der an einer Bewegung beteiligten Muskeln zuständig ist. Und auch motorisch hilft es, den Körper gegen die Schwerkraft besser im Gleichgewicht zu halten. Trotzdem ist der Anteil der Älteren, die

Krafttraining machen oder zumindest generell trainieren, gering. In Kombination mit zunehmend aktivitätsarmen Berufen und Alltagsbeschäftigungen geht die Leistung dann im Alter immer mehr zurück.

### Trainingsregeln für Einsteiger

- ▶ Aufwärmen und drei bis vier Übungsreihen mit jeweils 8–12 Wiederholungen
- ▶ 65–80% der Maximalkraft (größtmögliche Kraft, die der Muskel gegen einen Widerstand aufbringen kann)
- ▶ Regelmäßiges Training bis zu dreimal wöchentlich; langsam steigern

Vorbeugen lässt sich mit einem regelmäßigen Training, und selbst wer erst im fortgeschrittenen Alter mit dem Training beginnt, kann recht schnell die körperliche Leistungsfähigkeit von deutlich jüngeren untrainierten Personen erreichen oder sogar übertreffen.

Die Anforderungen an ein Training für Ältere unterscheiden sich dabei nicht nennenswert von denen für jüngere Personen. Auch die viel verbreitete Meinung, Sport

und insbesondere Krafttraining hätten im Alter nichts mehr verloren, ist falsch. Gerade dann sollte alles darangesetzt werden, vital zu bleiben und die Lebensqualität zu steigern. Viele der typischen Zivilisationskrankheiten wie Diabetes, Übergewicht, Bluthochdruck oder Osteoporose können durch eine regelmäßige körperliche Betätigung gemildert oder sogar geheilt werden,

Auch die Gefahr des im Alter so gefürchteten Stürzens kann verringert werden, und falls es doch einmal passiert, verletzen sich Trainierte meist weniger schwer. Und bei Bluthochdruck ist ein angepasstes Kraftausdauertraining mit moderater Intensität und ohne Pressatmung nicht – wie lange geglaubt – tabu, sondern kann sogar dazu beitragen, dass der Blutdruck sinkt.

Wer völlig untrainiert ist oder nach längerer Pause wieder einsteigen möchte, sollte sich sportmedizinisch untersuchen lassen. Hier kann der Arzt feststellen, ob es Mangelzustände gibt, ob bislang unerkannte Erkrankungen vorliegen oder bereits vorhandene eventuell unzureichend behandelt werden. Bei der sportmedizinischen Untersuchung sollten neben einer Untersuchung der Blutwerte auch ein Ruhe- und Belas-



**Die Beinpresse** trainiert die gesamte Beinmuskulatur, also Ober- und Unterschenkel. Die Knie sollten nie ganz gestreckt oder gebeugt sein, um Fehlbelastungen der Gelenke zu vermeiden.



**Absteiger:** Durch schnelles Auf- und Absteigen werden Bein-, Gesäß- und Rumpfmuskulatur trainiert; die Rückenmuskulatur wird stabilisiert. Dieses Training steigert auch die Koordination.



**Übungen mit Thera- oder Deuserband:** Die Übungen sind effektiver, wenn sie langsam und kontrolliert ausgeführt werden. Vor allem die „bremsende Aktivität“ des Muskels ist wichtig.

Fotos: Stefan Winter





**Der Einbeinstand** ist eine gute Übung, um Kraft, Gleichgewicht und Koordination gleichermaßen zu trainieren. Von „Festhalten“ und ohne Gewicht lässt sich die Übung hin zu „nicht Festhalten“ und mit Gewicht am Fuß steigern.



**Freihantel:** Mit Hanteln sind viele verschiedene Übungen möglich, die den natürlichen Alltagsbewegungen entsprechen. Regelmäßiges Training fördert das Zusammenspiel vieler verschiedener Muskelgruppen.



**Entlasteter Klimmzug:** Schulterbreiter Abstand der Hände, gestreckte Ellbogen beim Herablassen, die Schultern sind nach hinten unten gezogen. Der Bauch ist angespannt, Blick nach vorn. Kontrollierte Bewegung ohne Schwung.

Fotos: Stefan Winter

tungs-EKG und eine Blutdruckmessung erfolgen. Dabei ist es wichtig, dass eine vollständige Ausbelastung durchgeführt wird, denn nur dann kann eine realistische Aussage über den Gesundheitszustand auch unter Belastung gewährleistet werden. Leider wird diese Ausbelastung in einigen Praxen aus Zeitmangel nicht durchgeführt, daher empfiehlt es sich, auf das Sportvorhaben hinzuweisen oder gleich zu einem Sportmediziner zu gehen.

In regelmäßigen Abständen und bei Auftreten von Symptomen sollte auch eine Echokardiografie durchgeführt werden. Bei dieser Ultraschalluntersuchung des Herzens lassen sich eventuelle Wandbewegungsstörungen, Klappenfehler oder eine krankhafte Vergrößerung des Herzmuskels feststellen. Je nach angestrebter Sportart und Vorerkrankungen erfolgt dann noch eine Lungenfunktionsprüfung.

### In den Alltag integriert

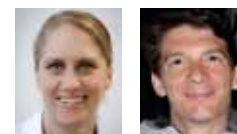
Wer sich in Sachen Training unsicher ist, kann sich beim Sportmediziner zusätzlich anhand von erhobenen Laktat- oder Spiroergometriewerten einen individuellen Trai-

ningsplan erstellen lassen. Ideal ist ein Training mit Anleitung.

Ist sichergestellt, dass aus medizinischer Sicht nichts gegen die (Wieder-)Aufnahme eines Trainings besteht, kann es dann losgehen. Zum Einstieg sollte mit moderaten Intensitäten und kurzen Einheiten begonnen werden. Grundsätzlich muss ein Training regelmäßig über einen längeren Zeitraum erfolgen, damit es eine langfristige Wirkung erzielt. Es bringt wenig, stoßweise und in der „Hauruck“-Methode zu trainieren, weil die Überlastungsgefahr groß ist und sich der Körper eher regelmäßigen und dauerhaft erfolgenden Reizen anpasst.

Gut geeignet ist eine langsame, aber stetige Steigerung des Trainings – bezogen auf Häufigkeit, Dauer und Intensität. Das bedeutet, dass zu Beginn wenige kürzere Einheiten mit niedrigen Intensitäten auf dem Plan stehen sollten. Mit fortschreitendem Trainingszustand wird dann die Trainingshäufigkeit gesteigert (zum Beispiel von zweimal pro Woche auf viermal pro Woche), bevor dann die Dauer der einzelnen Einheiten erhöht wird. Im letzten Schritt kann dann noch die Intensität gesteigert werden.

Wichtig ist, dass man seinen eigenen Weg geht. Ob man sich in einem Fitnessstudio beim Krafttraining an Geräten wohler fühlt, zu Hause mit verschiedenen Trainingshilfen oder in der Natur mit den natürlichen Gegebenheiten trainiert – am besten folgt man seinen individuellen Interessen, denn nur so entwickelt man den notwendigen Spaß an der Sache, um auch langfristig dranzubleiben. Ziel sollte es sein, wieder einen insgesamt aktiveren Lebensstil zu führen; viele „Trainingseinheiten“ lassen sich dabei wunderbar in den Alltag einbauen. Ob Treppensteigen, Fahrradfahren oder der Bergausflug – es muss nicht immer eine definierte Sporteinheit sein, um wieder aktiver und leistungsfähiger zu werden. ■



Die Sportmedizinerin **Dr. Ursula Hildebrandt** und der Sportwissenschaftler und Informatiker **Christian Manunzio** arbeiten an der Deutschen Sporthochschule in Köln. Weitere Infos zu Gesundheit und Leistungsfähigkeit: [medhealthletics.de](http://medhealthletics.de)