

Tobias Morat

Deutsche Sporthochschule Köln, Institut für Bewegungs- und Sportgerontologie

Wie trainiert man den älteren Körper? Erkenntnisse aus der Trainingswissenschaft

Altersbedingte Veränderungsprozesse der verschiedenen Systeme (z.B. Herz-Kreislauf-System, Muskel-Skelett-System) können durch ein entsprechendes Training (Ausdauertraining, Krafttraining) positiv beeinflusst werden. Durch körperliche Aktivität und Training können eine gute Gesundheit und physische Mobilität in jedem Alter erhalten und ein langes selbstständiges Leben bis ins höchste Alter ermöglicht werden, was ein hohes Wohlbefinden zur Folge hat.

Die klassische Trainingslehre liefert wichtige Prinzipien, die beachtet werden sollten, um ein Training effektiv gestalten zu können und noch viel wichtiger, Überlastungen auszuschließen. Um eine Anpassung (unabhängig davon in welchem körperlichen System) zu erzielen, werden ein wirksamer Belastungsreiz und eine progressive Belastungssteigerung benötigt. Zur Sicherung der erzielten Anpassung sind Wiederholung und Kontinuität gefordert. Des Weiteren sollte für eine entsprechende Periodisierung und Variation im Training gesorgt sein. Zur Trainingssteuerung stehen unterschiedliche Parameter der Trainingslehre zur Verfügung. Durch Veränderungen einzelner oder mehrerer Parameter wie Trainingsintensität, Trainingsinhalte, Trainingshäufigkeit, Trainingsmethoden und Belastungsdauer kann die Trainingsbelastung variiert werden. Besonders bei Älteren müssen altersbedingte Veränderungen der unterschiedlichen Systeme, sowie die im Gegensatz zu Jüngeren verlängerten Regenerationszeiten beachtet werden.

Inzwischen existieren umfangreiche Trainingsempfehlungen für Ältere, welche die Bereiche Ausdauer, Kraft und Koordination abdecken, aber auch spezifische Trainingsprogramme zur Sturzprävention sind inzwischen sehr gut auf ihre Wirksamkeit hin untersucht. Aktuelle Studien liefern sowohl wichtige Informationen zur Trainingskontrolle, aber auch zu möglichen Übungen. Andere Bereiche wie zum Beispiel Sling-Training oder auch Interventionsstudien zu sogenannten „Seniorenspielplätzen“ sind noch sehr wenig verbreitet. Hier können lediglich erste Trends und Ergebnisse aus Pilotstudien herangezogen werden. Ein weiterer sehr neuer Sektor sind computergestützte Trainingsprogramme, welche Informations- und Kommunikationstechnologie einsetzen, mit welcher Ältere eigenständig zu Hause trainieren können. Besonders hier gibt es noch wenige Erkenntnisse zur

optimalen Trainingssteuerung. Das Institut für Bewegungs- und Sportgerontologie der Deutschen Sporthochschule Köln beschäftigt sich genau mit den oben genannten Aspekten.

Tobias Morat M.A.

Deutsche Sporthochschule Köln
Institut für Bewegungs- und Sportgerontologie
Am Sportpark Müngersdorf 6 | 50933 Köln
Telefon: 0221-4982 6129
eMail: t.morat@dshs-koeln.de
www.sportgerontologie.de
www.farseeingresearch.eu