Mit einer Prise Kondition

Autor(en): **Schneider, Andres**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : die Fachzeitschrift für Sport**

Band (Jahr): **8 (2006)**

Heft 2

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-991752

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Mit einer Prise Kondition

Wie viel wovon? // Welche Aspekte des körperlichen Trainings sind bei Bewegung, Spiel und Sport mit Erwachsenen in den Vordergrund zu stellen? Es gibt verschiedene Gründe, das eine oder andere zu tun – entscheidend ist dabei vor allem die Dosierung.

Andres Schneider

Ausdauer

Die Ausdauer ist das Fundament jedes gesundheitsorientierten Trainings und kann in jedem Alter trainiert werden. Ein gut trainiertes Herz-Kreislauf-System versorgt den Körper ausreichend mit Sauerstoff und Energie und hat damit direkte Auswirkungen auf den ganzen Organismus und die Lebensqualität.
Geeignet sind alle Aktivitäten, die während mehr als 30 Minuten gemacht werden und den Körper ganzheitlich belasten, wie beispielsweise Wandern, (Nordic-)Walking, Laufen, Tanzen, Schwimmen, Aqua-Fitness, Langlaufen, Skifahren, Velofahren, Biken.
Wichtig: Im Ausdauerbereich ist der Belastungssteuerung hohe Aufmerksamkeit zu schenken!

Kraft

Die Skelettmuskulatur sorgt für Stabilität, ist aber auch der Motor unseres Organismus: Sinkt die Muskelmasse, nimmt die Leistungsfähigkeit ab, und bei Stürzen fehlt die Kraft, um sich aufzufangen. Bereits zwei wöchentliche Krafttrainings zu einer halben Stunde lohnen sich – und zwar bis ins hohe Alter.
Grundsätzlich wird bei jeder Aktivität die Muskulatur trainiert. Gezielt kann die Kraft an Maschinen im Fitnesszentrum oder mit speziellen Formen von Nordic Walking (Stockarbeit), Wandern (bergwärts, talwärts), Velofahren usw. trainiert werden.
Wichtig: Die Einführung in ein gezieltes Krafttraining ist entscheidend!

Schnelligkeit

Die Schnelligkeit nimmt mit dem Alter am frühesten und schnellsten ab. Die Reaktionsschnelligkeit wird im Alltag, beispielsweise im Strassenverkehr, häufig gebraucht, spielt in der Sturzprävention eine sehr wichtige Rolle (Auffangen) und soll darum – am besten zusammen mit den koordinativen Fähigkeiten – trainiert werden.
Geeignet sind Reaktionsübungen in kleinen Spielen zu zweit, in der Gruppe oder mit Ball und Spiele generell (angepasste Formen).
Wichtig: Aufgepasst, die Spiellust verleitet manch einen oder eine, über die Grenzen des Körpers hinauszugehen!

Beweglichkeit

Eine Reduktion der Beweglichkeit beeinträchtigt uns im Alltag und bei Bewegung, Spiel und Sport – die Verletzungsanfälligkeit steigt. Ein gezieltes Dehntraining erhält die Funktion der Muskulatur, reguliert die Muskelspannung und verbessert das Körpergefühl.
Jede Bewegungsaktivität soll mit Stretching eingeleitet und abgeschlossen werden. Eine gezielte Gymnastik wirkt verkürzten Muskeln entgegen und fördert die Muskulatur in ihrer Funktionalität.
Wichtig: Die Regelmässigkeit entscheidet über den Erfolg!

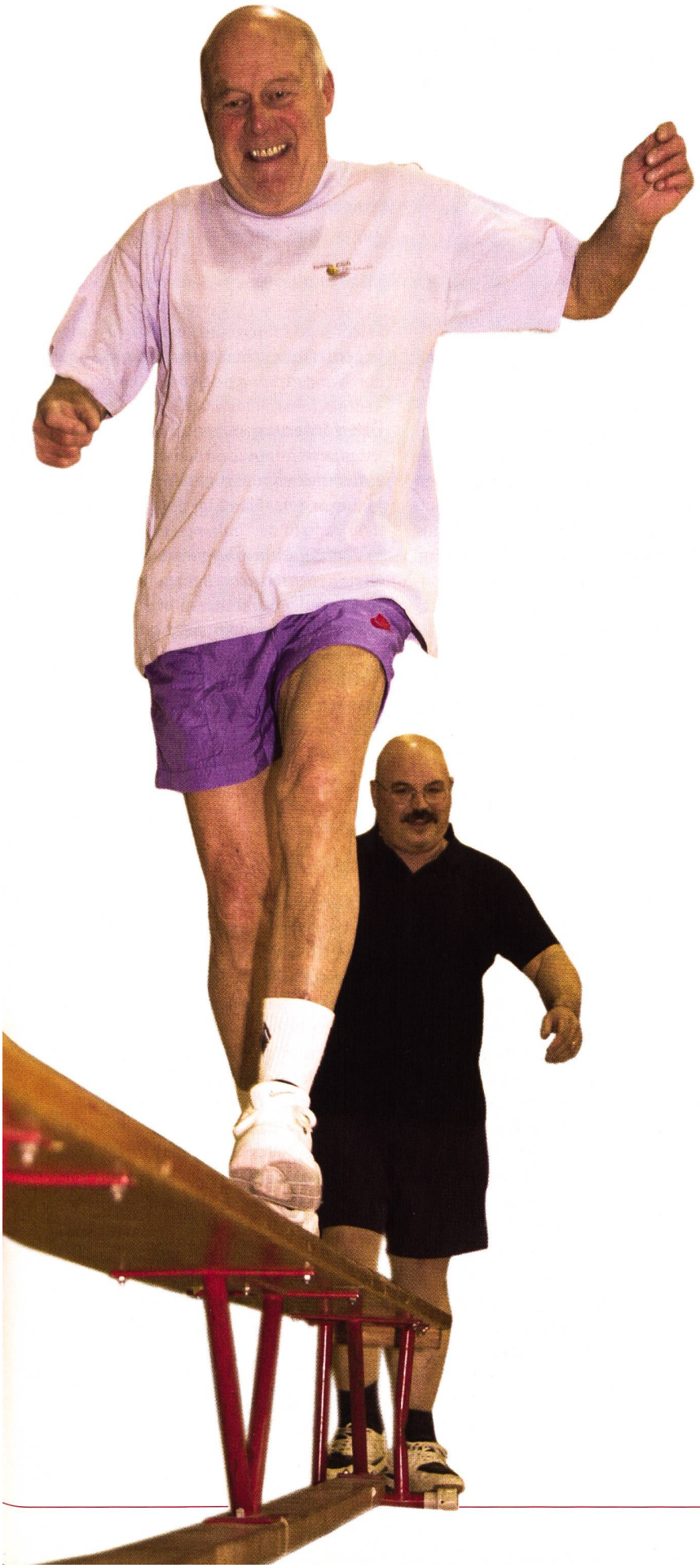
Koordination

Beim Zusammenspiel der einzelnen Muskeln stehen die koordinativen Fähigkeiten im Zentrum und ermöglichen präzise Bewegungen. Die Koordination ist in jedem Lebensabschnitt trainierbar. Eine gute Orientierung, angepasste Reaktion und ein eine gute Gleichgewichtsfähigkeit haben eine grosse Bedeutung für die Sicherheit im Alltag.
Im Zentrum steht das Zusammenwirken von Gehirn und Nervensystem mit der Muskulatur wie es zum Beispiel beim Erlernen von neuen Bewegungen oder Lösen von anspruchsvollen Bewegungs- und Geschicklichkeitsaufgaben geschieht.
Wichtig: Gewohnte Pfade verlassen und Neues ausprobieren! //

Pro Senectute

Wie werde ich Leiter?

▶ Pro Senectute ist die grösste Organisation im schweizerischen Seniorensport und bietet gemeinsam mit ihren Partnerorganisationen vielfältige Bewegungs- und Sportaktivitäten für älter werdende Menschen an. Dafür braucht es ausgebildete Leiterinnen und Leiter, die in entsprechenden Kursen kompetent auf ihre verantwortungsvolle Aufgabe vorbereitet werden. Die Ausbildung beinhaltet einen Grundkurs (für alle Sportarten), einen Fachkurs und ein Praktikum. Für Personen mit einer Leitervorbildung und Leitungserfahrung sind Quereinstiege möglich. Wer mehr darüber erfahren möchte und im Rahmen von Pro Senectute selber Seniorensportaktivitäten leiten möchte, erhält weitere Informationen unter: Pro Senectute Schweiz, Fachstelle Sport, Lavaterstrasse 60, 8027 Zürich, Tel. 044 283 89 89, E-mail: www.pro-senectute.ch



Planung

Draussen, drinnen und im Wasser

▶ Je nachdem, wo sich die Aktivitäten im Seniorensport abspielen, müssen hinsichtlich der Voraussetzungen, die ältere Menschen mitbringen, verschiedene Überlegungen in die Planung integriert werden.

Outdoor

Bewegungsaktivitäten im Freien brauchen meist wenig Material oder Infrastruktur. Beispiele solcher Bewegungsformen sind Gehen, (Nordic-)Walking, Wandern, Radfahren oder Skilanglauf. Ein besonderes Augenmerk gilt bei allen Outdoor-Aktivitäten dem Gelände, dem Wetter und der Witterung, der Ausrüstung, den Distanzen, den zeitlichen und personellen Rahmenbedingungen.

Indoor

Turnerische Aktivitäten wie Gymnastik oder Fitnesstraining, Rückschlagspiele wie Tennis oder Badminton, und Sportspiele wie Volleyball oder Fussball, aber auch Entspannungsformen und Tanz gehören zu den wichtigsten Bewegungsangeboten im Indoor-Bereich. Entscheidend für einen sicheren Sportbetrieb ist die genaue Kenntnis der Räumlichkeiten. Dabei müssen Grösse, Material, Bodenbeschaffenheit, Wände, Temperatur und Belüftung, Lichtverhältnisse sowie die Ausrüstung der älteren Menschen speziell berücksichtigt werden.

Wasser

Schwimmen und Wasserfitness sind die wichtigsten Aktivtäten im kühlen Nass. Im Wasser ist vieles anders: Der Wasserdruck presst den eingetauchten Körper zusammen, so dass der venöse Rückfluss des Blutes ins Herz verstärkt wird und das Herz mit einem Schlag mehr Blut umsetzen und mit mehr Druck arbeiten muss. Deshalb beanspruchen Bewegungen im Wasser den Kreislauf stärker. Gleichzeitig werden die Anstrengungen im Wasser aufgrund des geringen Körpergewichts, des Wegfallens von Schlägen und der nicht wahrnehmbaren Schweissproduktion subjektiv als leichter wahrgenommen als an Land.

Ein wichtiger Faktor ist zudem die Wassertemperatur: Ist das Wasser zu warm (über 32 °C) kann der Körper die Wärme nicht abführen und es besteht die Gefahr eines Hitzestaus. Ausserdem werden die Gefässe erweitert, was insbesondere bei Personen mit Krampfadern zu Blutleere im Gehirn und Bewusstlosigkeit führen kann. Im Wasser besteht kein Sturzrisiko. Jedoch ist der Weg ins Wasser, über nasse und glitschige Fliessen und Treppen, umso gefährlicher. Organisatorische Überlegungen wie eine möglichst gefahrlose Bassinumgebung oder Behälter für Brillen unmittelbar am Bassinrand tragen zur Sturzprävention bei. //

› Andres Schneider ist Verantwortlicher Seniorensport am BASPO und Dozent an der EHSM.
Kontakt: andres.schneider@baspo.admin.ch