Fordern ohne zu überlasten

Autor(en): **Spichtig, Corinne / Müller, Matthias**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **10 (2008)**

Heft 5

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-991630

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

Fordern ohne zu überlasten

Matthias Müller hat die Probanden während des Krafttrainings in der ExTrA-Studie betreut. Eine Einschätzung aus erster Hand.

Interview: Corinne Spichtig, Foto: Philipp Reinmann

▶ **«mobile»: Was reizt Sie an der Arbeit mit älteren Leuten besonders? Matthias Müller:** Ich finde es erstaunlich, dass man auch mit 80 Jahren immer noch stärker und muskulöser werden kann. Zu erleben, wie die Probanden in vielen Bereichen von körperlichem Training profitieren, ist schon eine Genugtuung. Anders als beim Training mit Leistungssportlern, die es sich gewohnt sind «bis zur totalen Erschöpfung» zu trainieren, verlangt die Betreuung von älteren Leuten mehr Fingerspitzengefühl, um die richtigen Übungen mit der richtigen Intensität zu finden. Die Probanden sollen zwar muskulär optimal «ausgereizt», aber nicht überfordert werden, physisch sowie mental. Das macht das Ganze sehr anspruchsvoll, aber zugleich auch spannend.

Worin besteht für den Betreuenden die besondere Herausforderung, ein Krafttraining mit älteren Leuten durchzuführen? Die Herausforderung liegt in der Dosierung des Trainings: Die Probanden müssen gefordert werden, damit sie Fortschritte machen. Und gleichzeitig dürfen sie nicht überlastet werden. Die Schwierigkeit liegt im Finden der individuellen Trainingsintensität (Reizintensität versus Toleranz) für die einzelnen Probanden und im Sicherstellen, dass diese während der jeweiligen Übungsausführung erreicht wird (Ausbelastung). Es ist nicht einfach, die Leute muskulär auszureizen. Deshalb sollten sie nicht eine bestimmte «Wiederholungszahl» erreichen müssen, sondern eine Übung so lange ausführen, «bis es nicht mehr geht», das heisst bis zum Muskelversagen. Zudem braucht die regelmässige Durchführung eines Trainings eine gehörige Portion Motivation, die aufrechterhalten werden muss.

Wie haben Sie das Engagement der Probanden während des Krafttrainings erlebt? Die Probanden nahmen alle freiwillig teil und wollten aus eigenem Antrieb stärker werden. Darum waren sie auch sehr engagiert. Der Trainingsfortschritt und die damit verbundene verbesserte Lebensqualität trugen sicher wesentlich dazu bei, dass die Motivation für die doch relativ lange Trainingsperiode von drei Monaten gehalten werden konnte. Die meisten Probanden interessierten sich für eine Weiterführung des Krafttrainings, nur ganz wenige waren «trainingsmüde».

Was würden Sie einer älteren Person empfehlen, die mit einem Krafttraining starten möchte? Die Person sollte sich an fachkundiges Personal wenden. Zum Beispiel in einem Fitnessclub (auf altersgerechte Angebote achten!), in dem sie sich auch gerade wohl fühlt. Daneben gibt es auch die Möglichkeit, Kräftigungsübungen zu Hause durchzuführen. Dieses verlangt jedoch eine gute Einführung durch eine Fachperson, die das ganze Training ebenfalls sporadisch überwachen sollte. Am einfachsten ist sicher die Integration in eine Gruppe, welche ein Krafttraining im Fitnesscenter betreibt.

Die drei wichtigsten Tipps an einen Leiter, der ein Krafttraining mit älteren Personen an Geräten durchführen möchte? Krafttraining muss Spass bereiten, damit es die Leute regelmässig betreiben, daher ist Abwechslung beim Warm-up oder auch bei der Übungsauswahl angezeigt. Sicher ist ein Gruppentraining eine gute Möglichkeit, die soziale Komponente ins Training zu bringen, ganz nach dem Motto «das Nützliche mit dem Angenehmen verbinden». Trainingstechnisch sollten Leiter vor allem darauf achten, dass sich die Trainierenden gut aufwärmen, dass sie die Übungen korrekt ausführen, dass sie mit der richtigen Belastung trainieren. Oft kann man durch Beobachten der Körpersprache (Gesichtfarbe, Mimik, Atmung) erkennen, ob die Belastung stimmt. //

Literatur

Oschütz, H. & Bělinová, K. ***Training im Alter***. In H. Denk, D. Pache & H.-J.- Schaller (Hrsg.), Handbuch Alterssport (S. 147–198). 2003 Schorndorf, Karl Hofmann.

Tschan, H. ***Fit im Krafttraining – Krafttraining, Sinn und Unsinn im Gesundheitssport.*** 1999, Österreichische Sportwissenschaftliche Gesellschaft, Tagungsbeiträge, Schlüsselqualifikationen und Leiter/-innenkompetenzen im Gesundheitssport.