

Den Alltag im Alter leichter

Radfahren, Laufen und Muskelaufbau: Mit dem richtigen Training können

VON BERNADETTE WINTER

ADENDORF Ausdauersportarten wie Radfahren, Laufen oder Nordic Walking sind für Senioren ideal. Das sagt Personal Trainer Philip Messerschmidt aus dem niedersächsischen Adendorf bei Lüneburg. „Das Herz-Kreislaufsystem profitiert und die allgemeine körperliche Leistungsfähigkeit wird gesteigert“, sagt der Sportwissenschaftler, der sich auf das Training mit Senioren spezialisiert hat.

Nicht allein unterwegs

Heike Streicher sieht Ausdauertraining als „das tägliche Medikament“. Die Sportwissenschaftlerin von der Universität Leipzig rät, sich mit Freunden zu verabreden und nicht allein unterwegs zu sein. So könne im Notfall jemand Hilfe holen. „Außerdem ist es zu zweit immer geselliger.“

Nordic Walking ist Sandra Gärtner zufolge gut für Menschen mit Gelenksbeschwerden geeignet, weil die Stöcke eine leichte Stütze bieten. Der Oberkörper werde dabei mehr gefordert und die Koordination gefördert, sagt die Dozentin an der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement in Saarbrücken.

„Radfahren ist für adipöse oder übergewichtige Personen besser geeignet, weil es die Gelenke weniger belastet als Joggen“, sagt Streicher. Wer allerdings mit einem gestörten Gleichgewichtssinn kämpft, sollte lieber nicht zum Fahrrad greifen, sagt Messerschmidt.

In Zeiten der E-Bikes sind selbst für Wiedereinsteiger längere Strecken problemlos möglich. „Allerdings sind die Einstellung des Sitzes und der Lenkerhöhe wichtig, um den Körper nicht unnötig zu belasten“, sagt Streicher.

Keine Angst vor kalten Zeiten

Gerade im Herbst und Winter sei es noch wichtiger, draußen Sport zu machen, weil man weniger häufig an der frischen Luft unterwegs sei, sagt Messerschmidt. Das Licht sei äußerst wichtig für die Vit-



Ausdauersportarten wie Radfahren sind für Senioren ideal. Am besten fährt man r

amin-D-Produktion, außerdem werde der Stoffwechsel angekurbelt und Stresshormone werden reduziert, sagt Streicher.

Eine vernünftige Kleidung ist dann das A und O. Messerschmidt empfiehlt wasser- und windabweisende Jacken und Hosen, darunter lang- oder kurzärmelige Laufshirts aus atmungsaktivem Material. „Wichtig ist, dass man sich frei bewegen kann und nicht eingeschränkt wird durch zu viele Lagen“, sagt Gärtner. Streicher empfiehlt in der dunkleren Jahreszeit gut sichtbare Kleidung oder Reflektoren.

Messerschmidt rät davon ab, sich komplett wasserdicht einzupacken: „Das wird sehr warm, sobald man sich bewegt.“ Mütze und Handschuhe sind Geschmackssache, können aber sinnvoll sein, gerade beim Fahrradfahren. Gutes, passendes Schuhwerk mit Profil ist für Läufer oder Walker in jedem Fall Pflicht. Vorsicht ist bei Laub und glitschigem Untergrund oder Glatteis geboten.

Wer etwas für seine Gelenkig-

keit und Koordination tun möchte, kann einen Yoga- oder Pilates-Kurs besuchen – draußen im Park oder drinnen im Studio. „Tai Chi oder Qi Gong sprechen speziell die Atmung und Körperwahrnehmung an“, sagt Gärtner. Sie empfiehlt insbesondere Pilates als Training für den Beckenboden.

Die Teilnehmer sind in Kursräumen unabhängig von Jahreszeiten, und der Sport ist für jedermann geeignet. „Neben der physischen

ALTERNATIVE

Eine Partie Boule wie in südlichen Ländern

Nicht jeder mag Radfahren oder Laufen, Yoga ist für manche Sportmuffel nichts. Aber wie wäre es mit einer Partie Boule? In südlicheren Ländern ist das schon lange beliebt. Die Koordination wird trainiert, der Spaß in der Gruppe steht im Vordergrund.

HIN
8/10.19

er stemmen

n Senioren ihre Leistungsfähigkeit steigern



mit Freunden oder Bekannten: So kann im Notfall jemand Hilfe holen. FOTO: DPA

Beanspruchung wird der Geist beruhigt“, sagt Streicher. Allerdings sei das Erlernen der Techniken elementar.

Krafttraining muss gar nichts mit gestählten Bodybuildern zu tun haben. „Die Muskulatur lässt ab 60 deutlich nach, sowohl die Masse als auch die Kraft“, sagt Messerschmidt. Das lasse sich am besten mit gezieltem Krafttraining verlangsamen.

Senioren- oder Generationsspielplätze, die wie ein Zirkeltraining aufgebaut sind, eignen sich gut, um zwei Mal die Woche draußen zu trainieren. Wenn es kälter und nasser wird, regt Gärtner dazu an, mit dem eigenen Körpergewicht und Alltagsgegenständen zu Hause Sport zu betreiben. Etwa eine Flasche Wasser nach vorne oder zur Seite sowie über den Kopf strecken. Oder auf einen Stuhl setzen, das Gesäß oben

halten und wieder aufrichten.

Wer mit Hanteln daheim arbeitet, sollte eine gewisse Vorerfahrung und ein gutes Körpergefühl mitbringen, sagt Messerschmidt. „Die Verletzungsgefahr ist gering, wenn man die Gewichte nicht zu hoch wählt, es kann jedoch sein, dass die Übung nicht korrekt ausgeführt wird“, sagt Gärtner. Deshalb sei es sinnvoll, zunächst an einem Kurs teilzunehmen, um sich dort Übungen abzuschauen.

Ärztliche Untersuchung wichtig

Welche Sportart Senioren auch wählen, die Sportwissenschaftler raten zu einem vorherigen Check beim Hausarzt oder Kardiologen, um eine Überbelastung zu verhindern. „Für viele, die ihren Körper nicht so gut einschätzen können, ist es wichtig, das vorher abzuklären, um Verletzungen oder Zerrungen zu vermeiden“, sagt Gärtner.



Ein geselliger Sport: Boule ist in südlichen Ländern verbreitet. FOTO: DPA