

Mehr Bewegung - auch im Alter

Länger gesund bleiben durch Sport und Fitness

Vital, gelenkig, selbstständig – das sind die Schlagworte der Gesellschaft, die das Ideal der jungen, dynamischen und gesunden Körper betont. Der Wunsch, so lange wie möglich im Leben fit zu bleiben, wird in der Bevölkerung daher immer größer. Am liebsten möchte man sogar bis ins hohe Alter aktiv bleiben. Aber von allein kommt diese Fitness nicht. Bewegung heißt das Zauberwort. Speziell für Senioren werden daher immer mehr spezielle Trainings in Fitnessstudios angeboten.

Außerdem macht es Sinn, wenn Senioren das Training staffelweise steigern, etwa von ein- bis zweimal die Woche auf zwei- bis dreimal die Woche. Auch die seniorenrechtliche Betreuung und eine langsame Einführung mit mehreren Kontrollterminen sind wichtig.

Langsam steigern, länger fit bleiben

Zu Beginn reichen im Kraftbereich vier, maximal sechs Geräte aus, an denen mit leichten Gewichten und vielen Wiederholungen trainiert wird. Bei der Gerätewahl sollten vor allem streckende und körperöffnende Übungen gewählt werden. Beim Ausdauertraining kann mit 20 Minuten begonnen werden, dabei machen am Anfang immer wieder eingelegte kurze Pausen Sinn, die dann nach und nach wegfallen.

Besonders wichtig ist die regelmäßige Pulskontrolle. Sie sollte am Anfang bei 60 bis 70 Prozent der maximalen Herzfrequenz liegen. Für mehr Sicherheit und Kraftgewinn im Alltag empfiehlt sich auch eine Rückenschule, bei der Balance und Haltung gefördert werden.

"Grundsätzlich gilt: Jede Bewegung ist mehr als gar keine Bewegung", erklärt Heidi Borsch, Geschäftsführerin von Sport am Ring, "Seniorentaining gibt Lebensqualität. Wer sich bis ins hohe Alter bewegt – geistig wie körperlich -, bleibt auch wirklich aktiv."

Tipps für das richtige Training

Wer passiv bleibt, wird es irgendwann an seiner Gesundheit merken. Doch es ist nie zu spät, den Körper wieder in Schwung zu bringen. Senioren haben allerdings spezielle Voraussetzungen und Bedürfnisse, wenn sie ein Training in einem Fitnessstudio beginnen. Wichtig zu Beginn des Fitnessstrainings sind zum Beispiel ein Gesundheits- und Belastungs-Check mit Pulskontrolle beim Arzt.

