

Senioren optimal trainieren

Training für die „S-Klasse“



Auf dem Sofa sitzen und stricken war gestern: Die Generation der „Silver Ager“ wird immer aktiver und körperbewusster. Da diese Gruppe – auch demografisch bedingt – stetig wächst, wird sie für die Fitnessbranche als Zielgruppe immer wichtiger. Ihre Bedürfnisse, Anforderungen und Motivationen beleuchtet Nici Mende.

Ab welchem Alter gehört ein Mensch zur Kategorie der Senioren? Ich finde eine rein altersorientierte Einteilung fatal, denn der Mensch ist individuell und nahezu unmöglich zu kategorisieren. Ein sinnvolles Angebot für die Zielgruppe der älteren Generation wäre ein „S-Klasse-Training“ mit verschiedenen Leistungsleveln, die die Bedürfnisse aller Teilnehmer abdecken.

Grundbedürfnisse im Fokus

Die Grundbedürfnisse der Erhaltung bzw. des Wiedererlangens der alltäglichen körperlichen Leistungsfähigkeit und die Erhaltung bzw. das Wiedererlangen der psychoso-

zialen Lebensqualität im Alltag sollten bei jedem Training im Fokus stehen. Manchmal ist es hilfreicher, zunächst die Gemüter der Teilnehmer aufzubauen und erst dann vermehrt Leistung zu fordern. So kann es Trainern mit Motivation und Einfühlungsvermögen gelingen, die Sportbereitschaft ihrer Klienten im fortgeschrittenen Alter zu fördern und zu erhalten.

Anforderungen an das Training

Die Anforderungen für ein qualifiziertes Training mit Senioren ergeben sich aus den Bedürfnissen der Teilnehmer. Hierzu entschlüsseln wir diese noch ein bisschen weiter: ►



Eine Korrektur mit "Hands on" an den Gelenken ermöglicht eine sanfte Bewegungsführung

Erhaltung bzw. Wiedererlangen der alltäglichen Leistungsfähigkeit

Die Funktionelle Beweglichkeitsförderung zielt auf die alltägliche Funktion der Zielstrukturen (aktiver und passiver Bewegungsapparat). Eine Kniebeuge ist beispielsweise essenziell, da sie nicht nur die Kraft der Beine fördert, sondern das Bewegungspotenzial zum Aufstehen und Hinsetzen in verschiedenen Situationen simuliert.

Mit Hilfe der **Reaktions- und Koordinationsförderung** können Alltagshürden wie Hinsetzen, Vorbeugen, Heben etc. überwunden werden. Sie wird in verschiedenen Belastungsvarianten trainiert, z.B. langsam, schnell, instabil oder mit Richtungsvariationen.

Für den **Krafterhalt bzw. -aufbau** werden die Muskelketten mit individuellem Kraftaufwand belastet (8–20 Wdh.).

Das **Herz-Kreislauf-System** wird in jedem Training angesprochen – entweder als ausgiebiges Warm-up mit nachvollziehbaren, variierenden Bewegungsabfolgen und kombiniertem Armeinsatz oder in der Kombination mit den funktionellen Kraftübungen in Muskelketten.

Tipps für ein optimales Seniorentaining

Folgende Faktoren solltest du als Trainer beachten, um die Lebensqualität deiner Teilnehmer zu verbessern:

• Integrative Gruppenführung

Möglichst alle Gruppenmitglieder ansprechen und die Integration in der Gruppe fördern z.B. mit Einheiten in Kleingruppen (Zirkel) oder Partnertraining.

• Altersgemäße Gruppenleitung

Da die Wahrnehmungsfähigkeit von Senioren teilweise langsamer ist, sollten Trainer Anweisungen sehr präzise, verständlich und – falls erforderlich – auch mehrfach geben (visuelles und auditives Cueing nutzen). Auch Musikkautstärke und -stil sollten an das zunehmend empfindlichere Gehör angepasst werden, das laute Musik mit gleichzeitigen Anweisungen als Stress empfinden kann.

• Sensibel korrigieren

Korrekturen immer positiv verpacken. Der Verlust der eigenen körperlichen Leistungsfähigkeit kann sich sehr demotivierend auswirken. Ein häufiges „Ich kann nicht mehr!“ lässt sich gut in ein „Das schaffe ich noch!“ ändern, wenn die Übungsvariationen passend sind.

• Langfristige Kursplanung

Die körpereigene Trainingsadaptation verlangsamt sich im fortschreitenden Alter. Zeitlich begrenzte Kurse (z.B. 10 Einheiten) haben in dieser Altersstufe verminderten Erfolg. Ein fortlaufender Kurs mit langfristiger Zielsetzung erhält nicht nur die Gruppenstruktur, die Trainingserfolge und die Adaptation der Gewohnheiten, sondern umgeht auch die Gefahr des Ausstiegs bei Kursende.

Körperliche Veränderungen im Seniorenalter

- Volumenabnahme der Mitochondrien
- Einsteifung des Brustkorbs und Elastizitätsverlust Lungengewebe und Gefäßwände (Ateminsuffizienz)
- Verschlechterte Fließeigenschaften des Blutes (Verringerte Kapillarisation)
- Verdickung + Versteifung der Gefäßwände
- Abnahme der Proteoglykane (Fibrosierung des Bindegewebes)
- Abnahme der Myelinschicht um die Nervenzellen (Sensibilitätsstörung)
- Diabetes, Harninkontinenz, Arthrose, Osteoporose und viele mehr.

Diese und weitere mögliche physiologische Problematiken verändern je nach Art, Schwere und Kombination der Einschränkung das Bewegungsverhalten der betroffenen Person. Das Resultat ist eine verminderte Lebensqualität, die negative Auswirkungen auf den sozialen und vitalen Bereich der Senioren hat. Umso wichtiger ist es, dass wir Trainer mit vielen verschiedenen Bewegungsvarianten die Vitalität der Senioren unterstützen und fördern!

DOPPELTES LOTTCHEN

Beim „Doppelten Lottchen“ werden in Rückenlage eine Rolle und ein Ball (hier Fascial Coach Ball mit 16 cm Durchmesser) untergelegt. Dann wippen die Teilnehmer über Fersendruck leicht vor und zurück.

Vorteile dieser Übungsposition: Sie fördert multidirektionale Bewegungen, entlastet die Druckstärke der Rolle, bietet Hebelmöglichkeiten und vermittelt durch die doppelte Auflagefläche auch unsichereren Teilnehmern ein sicheres Gefühl. Die Positionen von Ball und Rolle können auch getauscht werden.



Doppelter Release mit leichtem Vor- und Rückrollen bei eingerollter BWS



Stretch und Mobilisation der BWS mit weiten oder langen Armen



Die Rotation des Oberkörpers fördert die Mobilität der BWS, die Sensorik sowie einen Release in der Schulterblattregion



Sanfter Release des Beckenkamms durch eine leichte Seitneigung der Beine

Je nach Position und Hebel wird der Anspruch an die Übung erweitert. Erscheint der Druck der Tools zu hoch, kann auch auf einen Redondball ausgewichen werden. Ein faszialer Release bleibt dann jedoch aus.

Bewährter Trainingsablauf

Ein ansprechendes, vielseitiges Training hält die „S-Klasse“ aktiv. Um den Trainingsablauf angenehm zu gestalten, hat sich in meinen Kursen folgender Ablauf bewährt:

- **Warm-up** (standardisiert mit leichten Abweichungen je nach Tagesform, Gruppendynamik und Hilfsmittelvorbereitung)
- **Standardisierte Mobilisation** aller Gelenke. Diese kann bereits in das Warm-up integriert werden.
- **Variierender Hauptteil** mit zwei Fokusthemen, z.B. Stabilisation des Rumpfes + fasziale Mobilisation des Schultergürtels, und weiteren Themen mit weniger Intensität.
- **Abschluss:** Stretching & Sensorik (in Teilen angepasst an die Fokusthemen des Hauptteils).

Ein gezieltes Faszientraining bewirkt bei vielen schmerzgeplagten älteren Menschen wahre Wunder, da die Viskosität der eingesteiften, verfilzten Strukturen positiv beeinflusst wird. Achte als Trainer dabei auf ausreichend Hilfestellungen, Übungsvariationen und einen sanften methodischen Aufbau der Übungen. Der Release (Foam-rolling) ist für Senioren oft zu schmerzhaft und Stützpositionen können nicht gehalten werden. Mit angepassten Übungen (z.B. "Doppeltes Lottchen") kann diese Hürde aber zur Motivation werden!



Nici Mende | TÜV-zertifizierte Personal Trainerin, Dipl.-Trainerin med. Fitness, Adv. Trainerin Fascial Fitness. Die Autorin ist Ausbilderin beim GuckerKolleg Stuttgart, Konzeptentwicklerin von „Fascial Coach“ und „Faszienfitness für Senioren“ und arbeitet u.a. als freie Referentin für die Fascial Fitness Association. | www.fascial-coach.de