

“Pumperlgsund“ durch Bewegung



“Pumperlgsund“ durch Bewegung

Sport im Lebenslauf:

In manchen Sportarten könnte man bereits mit 20 Jahren eher zu den Senioren zählen, ich würde eine Übergangszeit vom "sportlich aktivem Erwachsenen" zum "Senior" in einem Rahmen von 45 bis 60 Jahren annehmen, abhängig von den persönlichen Voraussetzungen und Zielsetzungen und der ausgeübten Sportart.

"Es kommt nicht darauf an , wie alt man wird, sondern wie man alt wird"

Alter ist ein **Risikofaktor per se** (Merkmal, das Menschen kennzeichnet, häufiger als andere eine Krankheit und ihre Folgen zu bekommen oder zu sterben)

Alter alleine ist jedoch **keine Krankheit !**

Der "**Altersgang**":

Menschen erreichen die **höchste Leistungsfähigkeit**
(sowohl Ausdauer als Kraft) **mit etwa 25 Jahren.**
Danach **Abnahme** um **ca. 1 % jährlich** linear (Abnahme der **absoluten** Leistungsfähigkeit).

Es nimmt jedoch die **Trainierbarkeit in Relation zum Ausgangswert NICHT ab !**

das heißt:

Ein **Untrainierter**, der mit **60 Jahren** zu trainieren **beginnt**, kann dadurch eine **bessere Leistungsfähigkeit** bekommen, als er **mit 40 Jahren gehabt** hat.

oder:

Ein **voll trainierter 80-jähriger** kann die Leistungsfähigkeit eines **untrainierten 25-jährigen erreichen !** (Wer einmal als 40-jähriger beim Marathon erlebt hat, wie "Opa`s und Oma`s" auf den letzten Kilometern an ihm vorbeiziehen, merkt sich das lange !)

Aus welchen **Gründen** betreibt oder sollte man **Sport betreiben ?**

Psychische Gründe:

Freude an der eigenen Leistungsfähigkeit/Erfolgen

antidepressive Wirkung-"Endorphinausschüttung" ("Endorphin-Junkie")

Sozialisation: Gemeinschafterlebnis- Kontakte mit anderen Menschen

Kompensation des "Pensionsschocks"

“Pumperlgsund“ durch Bewegung

Körperliche Gründe:

Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit und damit der Streßtoleranz (Belastungs-Beanspruchungsprinzip)

Reduktion von Risikofaktoren und als Vorbeugung und Therapie für gewisse Krankheiten ("grünes Rezept"): Hypertonie, Übergewicht, erhöhte Blutfette, koronare Herzerkrankungen, Durchblutungsstörungen an den Beinen, Wirbelsäulen und Gelenks-Beschwerden, Osteoporoseprophylaxe.

Mangelnde Bewegung ist ein Übel unserer Zeit und wird seit einigen Jahren von der WHO als **eigener Risikofaktor** für das kardiovaskuläre System (wie Hypertonie, erhöhte Fette, Rauchen) anerkannt.

Ab einem gewissen Alter (ca. 80 Jahre) kann durch **Immobilisierung z.B. durch Bettlägerigkeit bei Krankheiten oder nach Operationen** jene **Schwelle der Leistungsfähigkeit unterschritten** werden, die zur **Aufrechterhaltung der Basisfunktionen** eines normalen Lebens (Gehen, Treppensteigen, etc.) erforderlich ist, so daß ein **Patient trotz gelungener Operation bzw. überstandener Krankheit bettlägerig und pflegebedürftig** bleibt !

Frühzeitige Mobilisation und anschließendes **systematisches Aufbautraining** zur Wiederherstellung der normalen körperlichen Leistungsfähigkeit sind in einem solchen Fall **unbedingt erforderlich** !

Sport wird oft trotz gewisser Risiken (werden bewußt oder unbewußt in Kauf genommen !) ausgeübt, zweckfrei, aus Freude an der Bewegung, an der damit verbundenen Geselligkeit,etc., wobei es besonders wichtig ist (insbesondere bei Wieder-Einsteigern !), die **Freude an der Bewegung erhalten und Frust vermeiden** !:

kurz: **richtige Trainingssteuerung** insbesondere am Anfang! : **indiziert-dosiert-kontrolliert** !!

Mangelndes theoretisches Wissen und falscher Ehrgeiz (Leistungstreben wie im Beruf, etc) führt bei fehlender Trainingssteuerung zu rascher Frustration und Aufgabe der Sportausübung !

Risiken der Sportausübung:

"Schlechte" Nachricht :

auch Sportler sterben, manchmal sogar beim Sport, ein gewisses Restrisiko bleibt immer erhalten:

plötzlicher Herztod :

< **30 Jahre** : ca. 5 / 100.000, davon ca. 10 % bei körperlicher Belastung
vor allem sogenannte **Kardiomyopathien** - schwierig zu entdecken

> **30 Jahre** : ca. 100 / 100.000, davon ca. 15 % bei körperlicher Belastung
vorwiegend **koronare Herzkrankheit**-durch geeignete Untersuchungen **erkennbar**!

"Gute" Nachricht : Restrisiko insgesamt sehr gering, bei Ausdauertrainierten 40 % geringer !

<p>Geringstes Koronarrisiko besteht bei einem Verbrauch von etwa 1.500 motorischen Wochenkalorien !</p>

Beispiele : Verbrauch pro Stunde : Gehen :250 , Radfahren :400, Jogging :500, Squash :650

“Pumperlgsund“ durch Bewegung

Das **höchste Risiko** haben Leute, die im Alter von ca. 40 Jahren wieder mit der Sportausübung beginnen (meist nachdem sie ihren Körper jahrelang mit Überarbeitung, Nikotin, Alkohol und Übergewicht gestreßt haben !) = Indikation zur **Sporttauglichkeitsuntersuchung** und **Beratung** durch einen qualifizierten **Sportarzt** !

Verletzungsrisiko: abhängig von der ausgeübten Sportart und den persönlichen Voraussetzungen
(Einsatz , Stil, Risikobereitschaft)

Auswahl einer geeigneten Sportart : notwendig ist:

ISTZUSTANDSERHEBUNG : Medizinische und Trainingsanamnese, Leistungsdiagnostik

ZIELDEFINATION : Rehabilitation, Gesundheitsvorsorge, Hobby-, Leistungssport

Adaptation der persönlichen Wünsche und Vorstellungen an die gegebenen Möglichkeiten

TRAININGSKONTROLLE

Motorische Grundeigenschaften :

AUSDAUER - KRAFT - FLEXIBILITÄT - KOORDINATION - SCHNELLIGKEIT

Ausdauer ist die Basis für jede Art von sportlicher Tätigkeit:

Erhöhung der allgemeinen Leistungsfähigkeit, dadurch Prophylaxe bzw. Schutz vor Verletzungen/Überlastungen bei Sportarten und dient zur Gesundheitsprophylaxe!

Ausdauer kann **bis ins hohe Alter trainiert und erhalten bzw. verbessert** werden.

(Kraft und Schnelligkeit beruhen eher auf genetischen Voraussetzungen !)

Ausdauersportarten: Laufen (Jogging), Radfahren, Schwimmen, Rudern;

<p>Gehen: oft als "Sport des Alters" bezeichnet</p>
--

Krafttraining: wurde in seiner Bedeutung für den älteren Sportler früher unterschätzt, in neueren Untersuchungen wurde die Wichtigkeit geeigneten Krafttrainings erkannt.

zur **Abschwächung neigende Muskelgruppen:**

Bauch, Schultergürtel, Oberschenkelstrecker: durch einfache Bodenübungen trainierbar !

nicht vergessen: zur **Verkürzung neigende Muskelgruppen:**

Waden, Oberschenkelbeuger, großer Brustmuskel: müssen gedehnt werden !:

wichtige Verletzungsprophylaxe !!

Kraft-Schnelligkeitssportarten: Sprintläufe ("Straßenbahn")

“Pumperlgsund“ durch Bewegung

Spisportarten: Tennis, Fußball, Golf, etc.: schwer bezüglich ihrem Anforderungsprofil (Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Koordination) zu definieren !

Österreich ist eine Nation von **Schifahrern**: Einordnung ? : sehr persönlichkeitsabhängig !
Wichtig ist auf jeden Fall **vorher entsprechendes Training** !

Besonderheiten des Trainings bei alten Menschen:

Geringeres Durstgefühl ! (insbesondere bei Frauen):

Auf **ausreichende Flüssigkeitszufuhr** schon während der Belastung achten !

Erlernbarkeit von komplexen Bewegungsabläufen reduziert !

Es sind daher **Sportarten mit einfacherer Technik** (Wandern, Rudern, Langlaufen, Schwimmen) insbesondere für ein neu zu beginnendes Training zu bevorzugen !

Absinken der Konzentrationsfähigkeit und Aufmerksamkeit !

Gefährlichere (Tauchen, Klettern, Fliegen, etc) bzw. Sportarten mit sehr **raschen**

Bewegungsabläufen (Squash) eher **meiden** !

Bezüglich aller dieser Aussagen besteht **kein** wesentlicher Unterschied zwischen **Frauen** und **Männern** !

Grundsätzlich gilt jedoch, daß **jeder mündige Mensch**, auch der alte, **frei ist alles zu machen wozu er selbst motiviert ist** ! (und was gesetzlich nicht untersagt ist)

Weitere Begriffsdefinitionen:

TRAINING :

regelmäßige körperliche Belastung, die in der Lage ist, organische Wachstumsprozesse auszulösen, zum Zweck der Erhaltung oder Verbesserung der funktionellen Kapazität von Organen, Organsystemen und Stoffwechselprozessen.

ÜBEN :

Verbessern der neuromuskulären Koordination durch Erlernen und Optimieren von Bewegungsabläufen, z. B. in der Medizin zum Wiedererlernen des Gehens in der Rehabilitation

TRAININGSSTEUERUNG :

Erstellung individueller Vorgaben entsprechend dem erhobenen **ISTZUSTAND** und den gewünschten **ZIELEN**

Grundprinzipien gleich für **Gesunde und Kranke , Hobbysportler und Hochleistungssportler**

FITNESS NACH MAß !! stimmen muß:

Trainingintensität

(zwischen minimalen Trainingsreiz und Überbeanspruchung): " therapeutische Breite " !

Trainingsdauer : Zeit im trainingswirksamen Bereich

Trainingshäufigkeit: Anzahl der Trainingseinheiten pro Woche

WGTZ bzw. WNTB: Produkt aus -dauer und -häufigkeit

Ganzjährigkeit : (Regelmäßigkeit) muß gegeben sein

(**Trainingsalter**) Jahre der entsprechenden Sportausübung

Prinzip der Angemessenheit der Trainingsbelastung (min 30 Min bis max 15 h/Woche)

Prinzip der systematischen Steigerung der Trainingsbelastung (über Jahre)