



Abb.: Olena Yalobchuk / shutterstock.com

EIN LEBEN VOLLER KRAFT UND AUSDAUER

Die Bevölkerung wird immer älter. Schon heute sind knapp 24 Prozent der deutschen Bevölkerung bereits älter als 60 Jahre. Und mit zunehmendem Alter steigen auch die gesundheitlichen Probleme. Ein Großteil davon ist auf fehlende Muskulatur zurückzuführen. Gezieltes Kraft- und Ausdauertraining kann dem entgegenwirken.

Bereits ab dem 30. Lebensjahr nimmt die menschliche Muskulatur jährlich um ein bis zwei Prozent ab. Dadurch gehen bis zum 80. Lebensjahr 40 bis 50 Prozent von ihr verloren! Das Problem dabei: Zu wenig Muskelmasse bedeutet geringere Kraft und einen niedrigeren Stoffwechsel. Die funktionellen Fähigkeiten werden reduziert und Fett eingelagert. Diese Tatsache bietet eine Chance für dich, dir nachhaltig wirtschaftliche Erfolge zu sichern, während du deinen Kunden gleichzeitig dabei hilfst, gesund und mobil zu bleiben. Wie das funktioniert? Durch zusätzliche Einnahmen mit ausgewählten Zielgruppen. Schaffe ein Angebot, mit dem die Menschen den natürlichen Prozess des Muskelschwundes aufhalten, oder noch besser, umkehren

können und erweitere deine Einrichtung um einen Trainingsbereich mit medizinischen Trainingsgeräten, der speziell für die Generation 50+, Rehabilitation und Prävention geeignet ist.

PRÄVENTION

Neben Diabetes stellen Herz-Kreislauf-Erkrankungen die am häufigsten auftretenden Beschwerden bei Menschen über 50 dar. Hier kannst du präventiv eingreifen, indem du Trainingsmöglichkeiten für Kraft und Ausdauer anbietest. Eine gute Basis für ein Herz-Kreislauf-Training schaffst du bereits mit zwei bis drei Cardiogeräten. Diese sind auch als Einstieg zum Aufwärmen vor dem Krafttraining wichtig. Achte dabei speziell auf Ergometer, die auch für Senioren geeignet sind.

So kannst du dich von deinen Mitbewerbern absetzen. Im besten Fall bieten die Ausdauergeräte die Möglichkeit, die Ergebnisse mit denen des Krafttrainings zusammenzuführen. Die Software der Krafttrainingsgeräte ermöglicht es dann, das Ausdauertraining in den Trainingsplan zu integrieren.

SENIORENGERECHT

Ein Liegefahrrad, wie beispielsweise das relax 600 med, ist für Senioren besonders geeignet. Für diese Zielgruppe ist ein freier Einstieg und eine bequeme Sitzposition ein wichtiges Extra. So ein Ergometer ist durch die Position auch für sehr lange Trainingseinheiten oder schwergewichtige Trainierende einsetzbar. Durch die Software lässt es sich in das HUR-Trainingsystem

einbinden. So fließen die Trainingsergebnisse von Kraft- und Ausdauer zusammen. Das hilft dir bei der Auswertung. Zudem motivieren die sichtbaren Trainingserfolge für nachhaltiges Training. Das ist wichtig für den Kunden, aber auch gleichermaßen für deinen Erfolg.

Zum Muskelaufbau bieten sich medizinische Krafttrainingsgeräte an. Im Vergleich zum freien Training ist das um einiges sicherer. Denn das Training mit den richtigen Geräten setzt einen größtmöglichen Reiz zum Muskelaufbau und ermöglicht durch die geführte Bewegung am Trainingsgerät ein sicheres Trainingsangebot. So können Verletzungsrisiken minimiert werden. Achte bei der Geräteauswahl auf ein Angebot, mit dem ein schonendes Training für Gelenke und Bindegewebe möglich ist. Der Gerätehersteller HUR bietet hierfür ein patentiertes Widerstandssystem: Natural Transmission sorgt für eine optimale Belastung der Muskulatur über die gesamte Bewegungsspanne hinweg. Diese Technik simuliert die natürlichen Funktionen und Bewegungen der Muskeln. So trainieren deine Kunden auf bequemere Weise noch effektiver. Bei dieser Methode passt sich der Widerstand des Krafttrainingsgerätes entsprechend der biomechanischen Vorgabe des Muskel-Gelenk-Systems an, unabhängig von der Geschwindigkeit der Bewegung. Dadurch lässt sich auch ein Schnellkrafttraining durchführen, was gerade für Senioren eine wichtige Trainingsart im Hinblick auf die Sturzprophylaxe ist.

STURZPROPHYLAXE

Das Thema Sturzprävention ist ein wichtiger Baustein beim Seniorentaining. Es hilft älteren Menschen, ihren Alltag ohne fremde Hilfe zu bewältigen. Sie bewahren sich damit ihre außerordentlich wichtige Selbstständigkeit. Gestärkt werden sollte auf jeden Fall die Bein- und Rumpfmuskulatur. Eine schwache Beinmuskulatur ist schlecht für die Gang- und Standsicherheit. Die Schritte werden kürzer und die Gefahr von Stürzen steigt enorm. Setze darum beim Präventionstraining mit Senioren nicht nur auf Muskelkraft, Muskelleistung oder Schnellkraft. Das kognitive-motorische Training ist auch als



Abbildung 1: Leichte Bedienbarkeit und ein übersichtlicher Bildschirm spielen für ältere Menschen eine große Rolle.



Abbildung 2: Die Stärkung der Rumpf- und Beinmuskulatur ist zur Sturzprävention essenziell.

Vorsorge gegen Stürze ein wirksames Instrument und sollte nicht zu kurz kommen.

Zertifizierte \$20-Kurse zur Sturzprävention unterstützen dich bei einer schnellen Umsetzung. Durch die Bezuschussung der Krankenkassen lassen sich deine Kunden schnell begeistern und du kannst wertvolle Kursteilnehmer gewinnen. „Kraftvoll und stabil – Ihr Krafttraining für den ganzen Körper“ ist ein von HUR erarbeiteter Präventionskurs. Das

Konzept ist von der Zentralen Prüfstelle für Prävention zertifiziert und dank aller vorbereiteten Unterlagen sofort nach der Trainerschulung einsatzbereit.

DR. JULIA RÖDER

Surftipp

Mehr Informationen zu den medizinischen Krafttrainings- und Cardiogeräten von HUR: pt.rpv.media/z3

Dr. Julia Röder

Sie ist studierte Naturwissenschaftlerin mit den Schwerpunkten Mikrobiologie, Pharmakologie & Toxikologie und Neurobiologie. Ihre Promotion absolvierte sie in mikrobieller Biochemie. Nach ihrer Ausbildung zur Onlineredakteurin arbeitete sie als freie Medizinjournalistin. Sie ist Redaktionsleiterin der shape Up Studiotitel und Business. Zudem Redakteurin der pt-Redaktion. Sie lebt und liebt Sport, den sie täglich macht - vor allem HIIT und Yoga. In ihrer Freizeit ist sie am liebsten draußen in der Natur unterwegs.
Kontakt: julia.roeder@pflaum.de

