

4. NRW-Landesturnfest 



## Turnfestakademie Hamm 2019

# Skript

**WS 107**

**WS Golden Age – Fitness 60+**

**Referent/in: Prinz, Kirsten**

## **Golden Age – Fitness 60+**

Auch beim Sport für Älterwerdende reicht reines Bewegen innerhalb der Komfortzone nicht aus. Krafttraining und Muskelaufbau im Alter ist aus vielen Gründen sinnvoll

Dabei sollte auch beim Trainieren mit Älteren die gesamte Skelettmuskulatur von Kopf bis Fuß aktiviert werden.

Wichtig ist der Aufbau der Muskelgruppen, die für eine langfristige Beweglichkeit von Bedeutung sind. Der Fokus liegt dabei auf Bein- und Rumpfmuskulatur. Diese sind für einen sicheren Gang, für stabile Gelenke und für eine schmerzfreie oder -arme Bewegung im Alltag von großer Bedeutung. Darüber hinaus sollte auch ein Oberkörper- und Armtraining absolviert werden, um den Körper gleichmäßig zu beanspruchen. Hierbei sind besonders mehrgelenkige und funktionelle Übungen mit alltagsnahen Bewegungsmustern wichtig. Typische Beispiele sind Kreuzheben, Kniebeugen und Rudern vorgebeugt. Diese Übungen stellen sehr alltagsnahe Bewegungsmuster dar, z.B. das Herausheben einer Getränkekiste aus dem Kofferraum eines Autos oder das Anheben eines vollen Wäschekorbes vom Boden.

Ein weiterer wichtiger Aspekt des Trainings mit Älteren ist das Training des Gleichgewichts und der Koordinationsfähigkeit im Sinne der Sturzprävention.

Eine Reihe von Faktoren tragen zu einer erhöhten Sturzgefährdung bei. Zu den wichtigsten gehören mangelnde Muskelkraft, Schwierigkeiten bei der Körperbalance und eine eingeschränkte Beweglichkeit.

Anforderungen an ein altersgerechtes Training sind also ein ausgewogenes Training von Kraft- Gleichgewichts- und Beweglichkeitsübungen mit Alltagsbezug.

Besonders wichtig ist es, die Wirkung und den Alltagsbezug der einzelnen Übungen immer wieder zu erklären (Handlungs- und Effektwissen)

### ***Aufwärmen:***

vielfältiges Bewegen,  
Rhythmisierung ( →Koordination) durch Musik,  
Mobilisieren aller großen Gelenke,  
kleine Arm- Bein Koordinationsspiele,  
einfache Gleichgewichtsübungen

### ***Hauptteil:***

Simulation von Alltagsbewegungen,  
Ausfallschritte mit Variationen für Kraft und Gleichgewicht,

vielfältiges Training der Rückenmuskulatur und Mobilisation aller Anteile der Wirbelsäule,  
Integration von Armbewegungen zur Kräftigung der Schultermuskulatur und Mobilisation  
des Schultergelenkes, Entlastung der Nackenmuskulatur

Aufmerksamkeitslenkung → Körperwahrnehmung Bewegungsverbesserung

Bewegungsrituale: „an den Boden kommen“ und „vom Boden aufstehen“

Übungen für die Stützkraft und die Beweglichkeit in den Handgelenken

Kraftübungen für die Stabilisation des Beckens und Mobilisation des Hüftgelenkes

Variante reiche Stützübungen zur Ganzkörperkräftigung und Stabilisierung  
(Tiefenmuskulatur)

Training ohne Schuhe zur Aktivierung der Fußmuskulatur

Gleichgewichtstraining

***Abschluss:***

Reise durch den Körper

Sanfte Dehnübungen zum Beweglichkeitserhalt und integrierte Mobilisation

Phantasiereisen