

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
Autorenvorstellung	13

Teil 1

Theoretischer Teil

1	Alterung – Alterungsprozess	17
1.1	Altersbedingte Veränderungen	17
1.1.1	Eintritt in eine neue Lebensphase	17
1.1.2	Alter ist nicht gleich Alter	18
1.1.3	Schlaf und Alterungsprozesse	18
1.1.4	Depressionen im Alter	19
1.1.5	Gene und Lebensstil: Gesund bis ins hohe Alter	20
1.2	Ernährung im Alter	21
1.2.1	Protein- und Energiebedarf im Alter	21
1.2.2	Übergewicht	21
1.2.3	Metabolisches Syndrom	22
1.3	Bewegung, Training und Sport im Alterungsprozess	23
1.3.1	Typgerechtes Training im Alter	23
1.3.2	Kann man beim Training im Alterungsprozess etwas falsch machen?	25
2	Die 8 körperlich-mentalenen Kompetenzen	26
2.1	Einleitung und Überblick	26
2.2	Kompetenz 1: Körperhaltung	27
2.2.1	Gebeugte Haltung im Alter	27
2.2.2	Verstärkung (nachteiliger) neuronaler Muster	28
2.2.3	Höhenverlust durch Osteoporose und Verschleiß	28
2.2.4	Schutzansteuerung durch Verletzung und Schmerz	29
2.2.5	Das magische Wort ist Streckung	30
2.2.6	Verfettung der Mm. multifidi	30
2.2.7	Training und Körperhaltung	32
2.3	Kompetenz 2: Kraft – Kraftausdauer	33
2.3.1	Osteoporose: Knochengesundheit im Alter	33
2.3.2	Verlust von Muskelmasse und Kraft	33
2.3.3	Myokine – das beste Anti-Aging-Mittel	34
2.3.4	Muskulatur und Funktionsgruppen	35
2.3.5	Muskulatur und Training	38
2.4	Kompetenz 3: Stabilität – Core-Funktion	42
2.4.1	Auswirkung des Höhenverlusts auf die Core-Funktion	42
2.4.2	Training und Stabilität	43

2.5	Kompetenz 4: Atmung – Atemkraft	44
2.5.1	Die Atmung im Alterungsprozess	45
2.5.2	Schwerpunkte beim Atemtraining	46
2.5.3	Training und Atmung	52
2.6	Kompetenz 5: Gleichgewicht – Sturzprophylaxe	53
2.6.1	Stürze – Sturzgefahr und Auswirkungen	53
2.6.2	Training und Gleichgewicht	54
2.7	Kompetenz 6: Beweglichkeit	56
2.7.1	Beweglichkeitseinschränkungen durch krankhafte Veränderungen	56
2.7.2	Schwerpunkte beim Dehnen im Alter	57
2.7.3	Training und Beweglichkeit	58
2.8	Kompetenz 7: Koordination – mentales Training	59
2.8.1	Techniktraining: Bewegungsqualität – Bewegungskontrolle	59
2.8.2	Sensomotorik: Reaktion und Gleichgewicht	60
2.8.3	Antizipation, Orientierung, Umsetzung komplexer Aufgaben	60
2.8.4	Aufstehen vom Boden – eigene Strategien finden	61
2.9	Kompetenz 8: Cardio – Herz-Kreislauf-Training	62
2.9.1	Herzgesundheit und Alterungsprozess	62
2.9.2	Herz-Kreislauf-Training: allgemeine Empfehlungen	63
2.9.3	Trainingsbegleitende Förderung der Ausdauer	63
3	Empfehlungen für die Praxis	66
3.1	Allgemeine Empfehlungen	66
3.1.1	Stundenaufbau	66
3.1.2	Stundenbilder Group-Training	66
3.1.3	Trainingsplanung im Fitnessgerätebereich	67
3.1.4	Trainingsaufbau im Fitnessgerätebereich	67
3.1.5	Übungsdauer – Wiederholungszahlen	68
3.1.6	Test und Selbsteinschätzung	68
3.1.7	Information der Teilnehmenden	68
3.1.8	Einsatz von Musik	69
3.1.9	Ergänzende Empfehlungen für den gesunden Alterungsprozess	69
3.2	Einsatz von Trainingsgeräten und Hilfsmitteln	70
3.2.1	Stab/Stäbe	70
3.2.2	Stuhl	71
3.2.3	Matte	72
3.2.4	Zusatzlast im Group-Training	72
3.2.5	Tuch und Handtrimmer, Noppenball	73
3.2.6	Fitnessgeräte, Kabelzug, freie Gewichte	73
3.2.7	Kopf-/Nackenstütze	74
3.2.8	Mental-Poster	75

4 Vorgaben zur Bewegungsausführung 76

4.1 Vermeiden von Fehlhaltungen beim Training 76

4.1.1 Keine Beugung am Bewegungsende 76

4.1.2 Keine Sit-ups und kein Roll-up – Roll-down 76

4.1.3 Kein langer Hebel bei großer Last mit exzentrischem Bauch 77

4.2 Ersatz von Fehlhaltungen im Alltag 78

4.2.1 Heben. 78

4.2.2 Das ewige Sitzen 78

4.2.3 Gehen und Wandern 78

4.2.4 Chillen 78

4.2.5 Toilettenverhalten. 80

4.3 Beugung im Training. 81

4.3.1 Mobilisation der LWS in der Neigeposition. 81

4.3.2 Wirbelsäulenmobilisation im 4-Füßler und im Unterarmstütz 81

4.3.3 Wirbelsäulenmobilisation auf dem Stuhl. 82

Teil 2

Praktischer Teil

5 Trainingsvorbereitung – Warm-up 85

5.1 Warm-up beim Group-Training 85

5.1.1 Joker. 85

5.1.2 Mobilisation von Becken und LWS 86

5.1.3 Mobilisation von BWS und Thorax 87

5.1.4 Schulterkreisen 87

5.1.5 Schultern heben und senken 88

5.1.6 Mobilisation von HWS und Kopf. 88

5.1.7 Mobilisation von Beinen, Becken und Hüftgelenk 89

5.2 Warm-up im Fitnessgerätebereich 90

6 Übungen zu Kompetenz 1: Körperhaltung – Streckerkette 91

6.1 Einführung in das Training 91

6.1.1 Die Körperhaltung im Alter 91

6.1.2 Veränderung von Muskulatur und Funktion 92

6.1.3 Abbau der Streckerkette und Verfettung der Mm. multifidi. 92

6.2 Training mit dem Stab/den Stäben 93

6.2.1 Streckerkette-Turbo. 93

6.2.2 Squat mit Stab. 93

6.2.3 Lungen mit Stäben 95

6.3 Training mit Stuhl, Step und Kabelzug 97

6.3.1 Stuhllehne 97

6.3.2 4-Füßler auf dem Step 97

6.3.3 Training der Streckerkette am Kabelzug 98

6.3.4 Back-Extension 99

6.3.5 Aktivierung der Streckerkette aus der Rückenlage 100

6.4	Gegenbewegung zur Beugehaltung	101
6.4.1	Gegenbewegung zur Beugehaltung im Stand	101
6.4.2	Gegenbewegung zur Beugehaltung im Sitzen	101
7	Übungen zu Kompetenz 2: Kraft – Kraftausdauer	102
7.1	Einführung in das Training	102
7.1.1	Myokine und Muskelaktivität	102
7.1.2	Verfettung der globalen Muskulatur	103
7.1.3	Belastbarkeit, Leistungsfähigkeit und Erhalt der Selbstständigkeit	103
7.1.4	Knochendichte	103
7.1.5	Gangsicherheit und Sturzprophylaxe	103
7.1.6	Kalorienverbrauch und Gewichtskontrolle	103
7.1.7	Glückshormone – psychisch-emotionale Stabilisation und Ausgeglichenheit	103
7.1.8	Tests	104
7.2	Tests und Übungen zur dynamischen Stabilisation	105
7.2.1	Neigung ohne Beugung	105
7.2.2	Variante und Steigerung aus dem Kniestand	105
7.2.3	Vom 4-Füßler schwebend zum langen Hebel	105
7.2.4	Vom Unterarmstütz zum langen Hebel	106
7.3	Grundübung zur Kraftverbesserung im Fitnessgerätebereich	107
7.3.1	Beinpresse	107
7.4	Squats – die Königsübung	108
7.4.1	Squats in aufrechter Haltung mit Last und Hebel	108
7.4.2	Squat mit Gewichten: Üben des Hebens	111
7.4.3	Erweiterung: Aktivierung der Schultermuskulatur	111
7.4.4	Steigerung: ein klein wenig Schnellkraft	111
7.4.5	Kreuzheben (sehr anspruchsvoll)	113
7.5	Training mit Rudergerät, Brustpresse und Bank	114
7.5.1	Rudern	114
7.5.2	Brustpresse	115
7.5.3	Latzug	116
7.5.4	Klimmzug mit Unterstützung	116
7.5.5	Trizeps-Dips	116
7.5.6	Pull-over und Erweiterung mit Core-Übungen	118
7.5.7	Pull-over als Erweiterung und Steigerung des klassischen Core-Reprints	119
7.5.8	Kräftigung des M. triceps brachii	119
7.5.9	Kräftigung des M. biceps brachii und der Hand	120
7.6	Training mit Step	121
7.6.1	Liegestütz schmal (Trizeps-Dips) und breit	121
7.6.2	Plank	121
7.7	Training mit dem Stuhl	123
7.7.1	Das Klötzchenspiel als Test und Übung	123
7.7.2	Aus dem Klötzchenspiel in die Squats	123
7.7.3	Steigerung: Das Pendel und der sitzende Frosch	123
7.7.4	Das Pendel und der Ausfallschritt	124
7.7.5	Verbesserung von Kraft und Rückenkraft auf dem Stuhl	125

8	Übungen zu Kompetenz 3: Stabilisation – Core-Funktion	126
8.1	Einführung in das Training	126
8.1.1	Aufgaben des Core-Systems	126
8.1.2	Das Core-System im Alterungsprozess	127
8.2	Der Core-Reprint	128
8.2.1	Prüfung des Core-Reprints	128
8.2.2	Beckenboden	128
8.2.3	Zwerchfell	128
8.3	Core-Reprint im Fitnessgerätebereich	129
8.3.1	Core-Reprint im Stand – die Kontaktatmung	129
8.3.2	Core-Reprint in Rückenlage	129
8.4	Horizontale Varianten – Liftfahren mit dem Bauch.	131
8.4.1	Liftfahren mit dem Bauch im 4-Füßler oder Unterarmstütz	131
8.4.2	Liftfahren mit dem Bauch im Stuhl- bzw. Tisch-Füßler	131
8.4.3	Liftfahren mit dem Bauch in Bauchlage	132
8.4.4	Beckenlift mit neutraler Wirbelsäule in Rückenlage	132
9	Übungen zu Kompetenz 4: Atmung – Atemkraft	133
9.1	Einführung in das Training	133
9.1.1	Das Zwerchfell und seine Funktionen.	133
9.1.2	Ein- und Ausatmung	134
9.1.3	Die Atmung in der Therapie	134
9.1.4	Zwerchfell und Atmung in der Leistung	135
9.1.5	Atmungseinschränkungen und Rückenschmerz	135
9.2	Übungen zur Atmung	136
9.2.1	Atmungsverlangsamung	136
9.2.2	Core-Kraftausdauer: Atemverlangsamung als Krafttraining von M. transversus abdominis und Zwerchfell	137
9.2.3	Der Milzbeglücker.	138
9.2.4	Entspannen, ausruhen und genießen.	138
9.2.5	Einfach mal durchatmen – Ateminseln im Alltag	138
10	Übungen zu Kompetenz 5: Gleichgewicht – Sturzprophylaxe	140
10.1	Einführung in das Training	140
10.1.1	Basiskompetenzen für das Gleichgewicht	140
10.1.2	Kombination mit anderen Übungen	140
10.2	Tests für die Gleichgewichtskompetenz	141
10.2.1	Test des Sturzrisikos	141
10.2.2	Angepasster Romberg-Test	141
10.3	Gleichgewichtsübungen.	142
10.3.1	Der angepasste Romberg-Test als Hauptübung.	142
10.3.2	Steigerungen des angepassten Romberg-Tests	142

11	Übungen zu Kompetenz 6: Beweglichkeit	144
11.1	Einführung in das Training	144
11.1.1	Die Dehnbereiche und deren Einfluss auf den Körper	144
11.1.2	Test	145
11.1.3	Dehntechnik	145
11.2	Mobilisation der Wirbelsäule als Pausenbewegung zur Erholung	146
11.3	Übungen zur Beweglichkeit	146
11.3.1	Passive und aktive Dehnung der Zehenbeuger	146
11.3.2	Dehnung der Wade	146
11.3.3	Dehnung des hinteren Oberschenkels	147
11.3.4	Dehnung des vorderen Oberschenkels	148
11.3.5	Dehnung des inneren Oberschenkels	149
11.3.6	Dehnung des Brustkorbs vorne	149
11.3.7	Dehnung von Schulter/BWS	150
11.3.8	Dehnung der HWS	151
12	Übungen zu Kompetenz 7: Koordination – mentales Training	152
12.1	Einführung in das Training	152
12.2	Bewegungsqualität – Bewegungskontrolle	152
12.2.1	Anleitung im Training	152
12.2.2	Grundübungen	153
12.3	Sensomotorik: Reaktion und Gleichgewicht	153
12.4	Antizipation, Orientierung, Umsetzung komplexer Aufgaben	153
12.4.1	Grundübung	153
12.4.2	Übungen mit dem Mental-Poster	154
12.5	Aufstehen vom Boden	155
12.5.1	Aufstehen über den Ausfallschritt (Lunge)	155
12.5.2	Aufstehen über die Grätschposition	155
13	Übungen zu Kompetenz 8: Cardio – Herz-Kreislauf-Training	157
13.1	Einführung in das Training	157
13.2	Cardio-Trainingsreize im Group-Training	157
13.3	Cardio-Reize im Fitnessgerätebereich	157
13.4	Empfehlungen für das Training zu Hause	158

Teil 3

Anhang

14	Literatur.	161
15	Zusatzinformationen	163
15.1	Empfohlene Trainingsgeräte/Hilfsmittel	163
15.2	Testprotokolle.	163
16	Aus- und Weiterbildung zu Antara® und Antara® Age	165
16.1	Weiterbildung – Trainer und Bewegungsexperte im Alterungsprozess	165
16.2	Antara® Age	166