

pressemitteilung

Fürth, im Juni 2010

In Bewegung bleiben

Altersgerechte Trainingsbereiche ermitteln mit dem aeroman® professional

Sport ist eine der beliebtesten Freizeitbeschäftigungen für nahezu alle Altersgruppen. Körperliche Betätigung stärkt das Herz-Kreislauf-System, beugt Krankheiten vor und sorgt dafür, dass sich auch die Pfunde auf den Hüften im Rahmen halten. Wer sich ausreichend bewegt und dabei ausgewogen ernährt, tut seinem Körper etwas Gutes.

10 Minuten für ein altersgerechtes Training

Das gilt natürlich nicht nur für die Jugend, auch ältere Menschen möchten bis ins hohe Alter fit und aktiv bleiben. Für einen Arzt, Physiotherapeuten oder Trainer kann es jedoch durchaus kompliziert werden, das Trainingsprogramm für seine älteren Kunden angemessen zu gestalten. Während ein Training mit zu geringer Intensität zwar relativ harmlos wäre, jedoch kaum Erfolge liefert, kann eine zu intensive Belastung durchaus für Probleme sorgen. Der aeroman professional bietet die Möglichkeit, individuelle und dem Alter angemessene Belastungsbereiche zu ermitteln, mit denen ein gesundes Training mit all seinen Vorzügen und positiven Auswirkungen auf den Körper möglich ist. Das geschieht innerhalb von nur 10 Minuten und ohne eine Ausbelastung des Kunden oder Patienten.

Sport im Alter

Die Leistungsfähigkeit lässt mit steigendem Alter leider immer weiter nach. So liegt zum Beispiel die Menge an Blut, die das Herz eines älteren Sportlers durch den Körper pumpen kann, um ein bis zwei Liter unter der eines jüngeren Menschen. Dies ist unter anderem durch ein vermindertes Schlagvolumen bedingt. Auch die Herzfrequenz sinkt mit höherem Lebensalter was dazu führt, dass der Blutdruck steigt. Um die gleiche Leistung zu vollbringen muss das Herz eines älteren Menschen also mehr Kraft aufwenden und verbraucht somit auch mehr Energie. Erkrankungen wie zum Beispiel Arteriosklerose verstärken diesen Effekt zusätzlich.

aerolution® mediaservice

Andreas Heinen

LD System GmbH
Bahnstraße 150
41541 Dormagen
Germany

Telefon +49 (0)911 477527-77

Fax +49 (0)911 477527-99

E-Mail a.heinen@leistungsdiagnostik.de

Mit allgemeingültigen aber ungenauen Faustformeln (z.B. 220 minus Lebensalter) wird auch heutzutage immer noch versucht, Trainingsbereiche festzulegen. Auch wenn solche Rechnereien das Lebensalter vermeintlich berücksichtigen, sollten Belastungsbereiche immer individuell gemessen werden. Ansonsten würde bei ausnahmslos jedem 70-Jährigen der Maximalpuls immer bei 150 Schlägen pro Minute liegen. Egal ob groß, klein, dick, dünn, trainiert oder untrainiert. Von einem solchen Wert Trainingsbereiche abzuleiten wäre nicht nur unsinnig, sondern im schlimmsten Falle sogar fahrlässig.

Nicht übertreiben

Für ältere Kunden und Patienten eignen sich beim Sport insbesondere Belastungsformen mit niedriger und mittlerer Intensität. Walking und Nordic Walking, aber auch Joggen und Schwimmen scheinen bestens dazu geeignet, die Leistungsfähigkeit und damit auch die Lebensqualität langfristig zu verbessern. Dabei kann die niedrige Intensität des einen jedoch bereits die mittlere Intensität für den anderen sein. Ein gänzlich untrainierter Sportler wäre vielleicht sogar bereits vollkommen überfordert, wo ein anderer noch nicht einmal ins Schwitzen gerät. Die Einteilung von Trainingsbereichen anhand statistischer oder grob geschätzter Daten kann also durchaus problematisch sein. Dank des aeroman professional lassen sich die individuellen Trainingsintensitäten schnell und komfortabel ermitteln. Mit wenigen Atemzügen durch das handliche Mundstück wird während eines kurzen Belastungstests der Anteil an Sauerstoff und Kohlendioxid in der Atemluft gemessen. Dank der einfachen und intuitiven Bedienbarkeit des aeroman professional lässt sich Energiestoffwechsel schnell und präzise darstellen. So kann eine Belastungshöchstgrenze über die Pulsfrequenz genau definiert werden, damit es nicht zu ungewünschten Überlastungserscheinungen kommt.

Rostfrei älter werden

Ausdauersport eignet sich in nahezu jeder Form auch zur Vorbeugung von Osteoporose. Ohne die Belastung durch die Schwerkraft und die Wirkung mechanischer Reize kommt es in Kombination mit falscher Ernährung schnell zu einem ausgeprägten Massenverlust der Knochen. Die Lebensweisheit „Wer rastet der rostet“ kommt nicht von ungefähr. Der Verlust an Knochensubstanz kann jedoch durch angemessene Bewegung ausgeglichen und sogar rückgängig gemacht werden, wenn das Training für eine Belastungssteigerung gegenüber alltäglichen Reizen sorgt. Je älter der Sportler dabei ist, umso schwieriger ist es jedoch, die Belastung richtig zu dosieren.

Denn übertreibt man es, dann können sich die guten Seiten des Sports auch ins Gegenteil umkehren. Wer seine Kunden frei nach dem Motto „viel hilft viel“ trainieren lässt, sorgt dafür, dass der Spaß an der Bewegung schnell in Stress ausartet. Ständige Müdigkeit, ein angegriffenes Immunsystem und viel Trainingszeit, ohne sich wirklich zu verbessern, können die Folge eines zu intensiven Trainingsprogramms sein. Gerade bei älteren Menschen kommt noch die Gefahr

einer Überlastung des Herz-Kreislauf-Systems hinzu. Auch ein Sturz aufgrund nachlassender Kräfte oder mangelnder Koordination kann schnell zu ernsthaften und langwierigen Verletzungen führen.

Nur wer die persönlichen Belastungsbereiche seiner Kunden kennt und das Training auf dessen angestrebtes Ziel abstimmt, sorgt für Motivation und Spaß am Sport bis ins hohe Alter. Mit dem aeroman professional können Ärzte, Trainer und Physiotherapeuten ihren Patienten und Kunden den Spaß am Sport lange erhalten.

Ihre Ansprechpartner für weitere Informationen:

aerolution® mediaservice

Andreas Heinen

LD System GmbH

Telefon +49 (0)911 477527-77

Fax +49 (0)911 477527-99

E-Mail a.heinen@leistungsdagnostik.de