

body • LIFE

Europe's No.1 For Your Healthy Business



Kursbereich

Herausforderung
Bereichsleitung S. 38



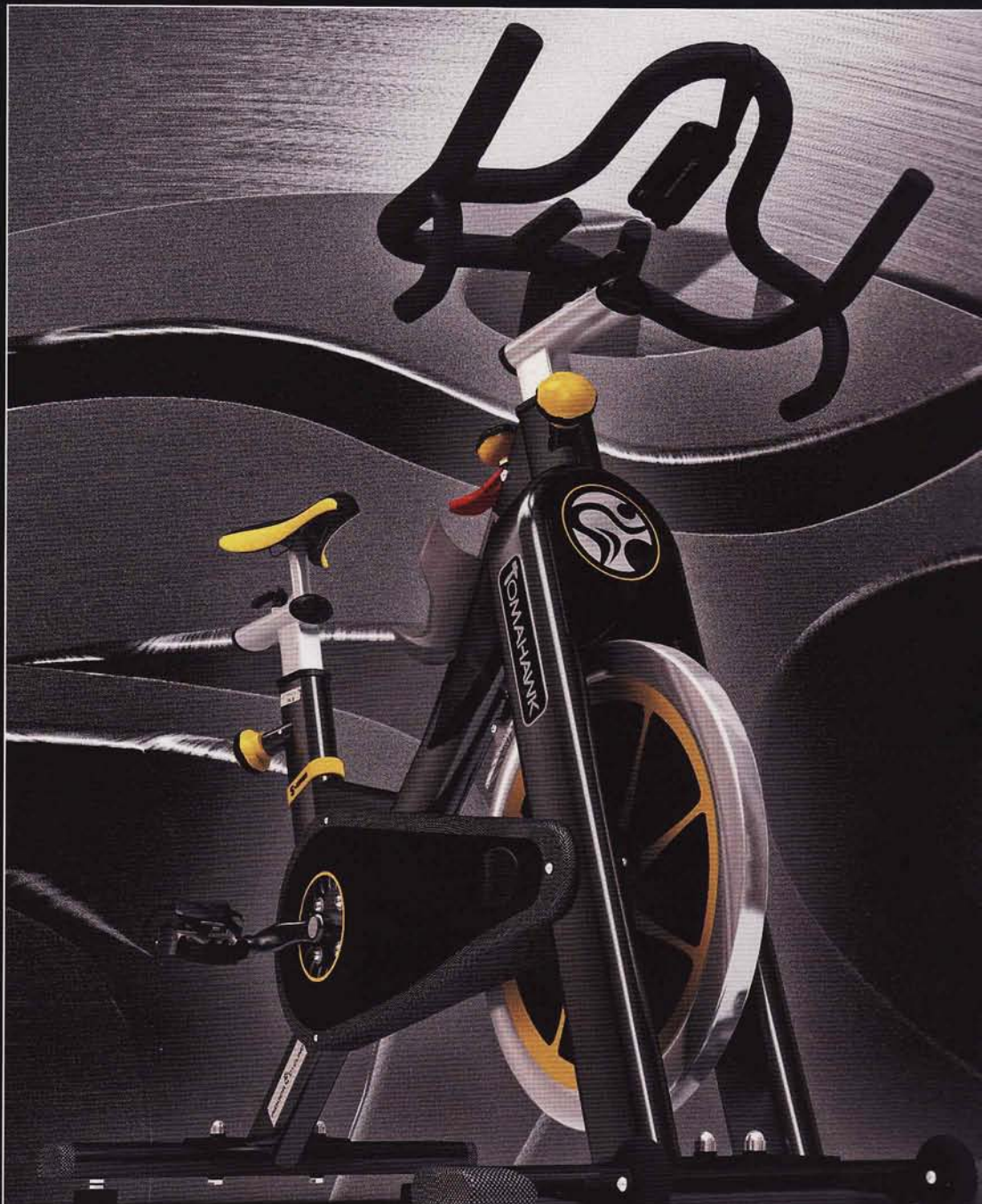
Nautilus

Die Wolken
lichten sich S. 12



Low Budget

Gerätelinien zum
kleine(re)n Preis S. 30



Titelstory

Limited Edition

Wegen FIBO-RUN:
1-malig verlängert

S. 36

Live-TV 4.5.2010
Qualitätsmanagement im Club:
Chat mit Paul Underberg

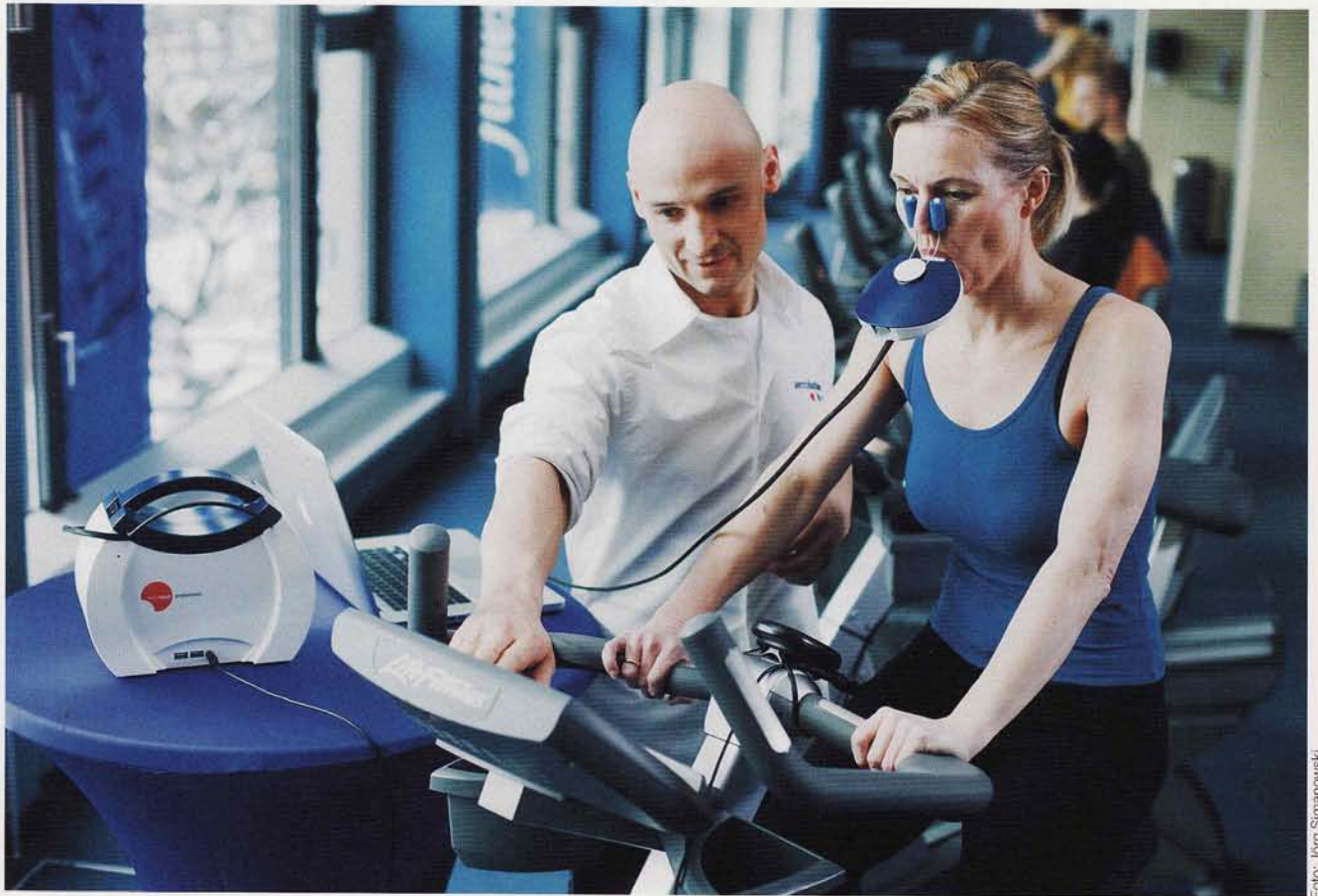


Foto: Jürg Simanowski

Mit Maß und Ziel

Leistungsdiagnostik bei Best Agern

Für Gesundheitsdienstleister kann es durchaus problematisch werden, das Trainingsprogramm für ältere Kunden angemessen zu gestalten. Während ein Training mit zu geringer Intensität relativ unproblematisch wäre, kann eine zu intensive Belastung – gerade bei Senioren oder Untrainierten – durchaus für Probleme sorgen. Moderne Methoden zur Leistungsdiagnostik helfen hier weiter.

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 auf-

wenden und verbraucht somit auch mehr Energie. Erkrankungen wie zum Beispiel Arteriosklerose verstärken diesen Effekt zusätzlich.

Faustformeln zu ungenau

In vielen Fitnessclubs dienen noch die all-gemeingültigen – aber ungenauen Faustformeln, um die Trainingsbereiche festzulegen. Auch wenn dabei das Lebensalter vermeintlich berücksichtigt wird, sollten Belastungsbereiche besser immer individuell gemessen werden.

Wer sagt denn, dass der Maximalpuls eines 70-Jährigen immer bei 150 Schlägen pro Minute liegt? Von einem solchen Wert Trainingsbereiche abzuleiten wäre nicht nur unsinnig, sondern im schlimmsten Falle sogar fahrlässig.

Seniorengerechte Belastungsformen

Für ältere Menschen eignen sich beim Sport besonders Belastungsformen mit niedriger und mittlerer Intensität. Walking und Nordic Walking aber auch Joggen

Nicht übertreiben

Gerade bei Senioren ist es wichtig, ein zu intensives Trainingsprogramm zu vermeiden. Folgende Symptome können bei einer Überbelastung auftreten:

- ständige Müdigkeit,
- ein angegriffenes Immunsystem und
- viel Trainingszeit, ohne sich wirklich zu verbessern.

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.



oder moderates Training am Cardiogerät scheinen besonders dazu geeignet, die Leistungsfähigkeit und damit auch die Lebensqualität zu verbessern. Leider kann die niedrige Intensität des einen, 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 ist also nicht ganz unproblematisch.

Je älter der Sportler ist, umso schwieriger ist es, die Belastung richtig zu dosieren. Denn übertreibt man es, dann können sich die guten Seiten des Sports 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 (siehe Kasten). Und Stress haben die meisten auch so schon genug.

Bitte nichts von der Stange

Woher weiß ein Trainer aber nun, mit welcher Trainingsintensität er seine Kunden Sport treiben lässt, ohne dass die Belastung bereits zu hoch ist? Helfen kann da zum Beispiel eine Ausdauerleistungsdiagnostik.

Die neusten sportwissenschaftlichen Entwicklungen in diesem Bereich eignen sich nämlich nicht nur für hochbezahlte Profisportler, sondern vor allem auch für Freizeit- und Gesundheitssportler jeden Alters. Da bei modernen Methoden (z.B. aeroscan) eine Ausbelastung des Sportlers nicht mehr notwendig ist, lassen sich

individuelle Trainings- und Belastungsbereiche einfach ermitteln. Die bisherigen Ausbelastungstests (z.B. Laktattest, VO₂max-Test) waren für ältere Sportler, und damit automatisch auch für den Diagnostiker oder Trainer, immer mit einem gewissen Risiko behaftet.

Auch das lästige Blutabnehmen wie bei einem Laktattest entfällt. Bei den Fitnessstests der neusten Generation muss der Sportler während einer submaximalen Belastung lediglich einige Male durch ein Mundstück atmen. Anhand der Ein- und Ausatemluft lässt sich problemlos der Energiestoffwechsel eines Menschen darstellen, mit dem anschließend individuelle Trainingsbereiche bestimmt werden können.

Es spielt dabei übrigens keine Rolle mit welchem Ziel der Sportler im Studio aktiv ist.

FAZIT 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. So bleiben auch dem Studio die Kunden lange erhalten.

Andreas Heinen



Andreas Heinen (34), Diplom-Sportwissenschaftler, Absolvent der Deutschen Sporthochschule Köln hat mehr als zehn Jahre Erfahrung in der Leistungsdiagnostik, sowohl im Profi- als auch im Breitensport.

Kontakt: www.aerolution.de



Anneliese zahlt ihren Beitrag nicht!

Dabei ist sie doch so ein beliebtes Mitglied! Ab zahlt sie ihre Monatsbeiträge nicht mehr. So Monatsraten sind offen, der Bankeinzug wurde gebucht. Trotzdem kommt sie immer noch regelmäßig zum Training, besucht den Indoor Cycle Kurs, trifft Freunde im Studio und ist eigentlich ein sehr sympathischer Mensch.

Bedingt durch persönliche Zwangslagen, wie z.B. den Verlust des Arbeitsplatzes, können Mitglieder unter traglichen Bedingungen manchmal nicht mehr zahlen. Auch schwarze Schafe, die ihre Mitgliedsbeiträge offensichtlich zurückhalten, gibt es leider immer wieder.



WHI Inkasso Gesellschaft mbH

WHI Hotline: 07221/97 2190 - E-Mail: info@whi-inkasso.de
www.whi-inkasso.de