



# Bayerischer Schwimmverband C-Trainer Lehrgang 2015

## *Sport für Ältere*



Hochschule für  
Gesundheit & Sport  
Technik & Kunst

Isabel Schneider  
0170-4749834

[www.physio-motion.de](http://www.physio-motion.de)  
[isi@physio-motion.de](mailto:isi@physio-motion.de)

BSV C-Trainerlehrgang 2015

## Sport für Ältere



Hochschule für  
Gesundheit & Sport  
Technik & Kunst

Isabel Schneider  
0170-4749834

[www.physio-motion.de](http://www.physio-motion.de)  
[isi@physio-motion.de](mailto:isi@physio-motion.de)

BSV C-Trainerlehrgang 2015

## Sport für Ältere



Ausgehend von einer durchschnittlichen Lebenserwartung von 75-80 Jahren umfasst das Erwachsenenalter eine Zeitspanne von etwa 55-60 Jahren



Hochschule für  
Gesundheit & Sport  
Technik & Kunst

Isabel Schneider  
0170-4749834

[www.physio-motion.de](http://www.physio-motion.de)  
[isi@physio-motion.de](mailto:isi@physio-motion.de)

BSV C-Trainerlehrgang 2015

## Sport für Ältere



Hohe interindividuelle Variabilität bezüglich der verschiedenen koordinativen und konditionellen Fähigkeiten, die mit zunehmendem Alter noch steigen



Hochschule für  
Gesundheit & Sport  
Technik & Kunst

Isabel Schneider  
0170-4749834

[www.physio-motion.de](http://www.physio-motion.de)  
[isi@physio-motion.de](mailto:isi@physio-motion.de)

BSV C-Trainerlehrgang 2015

## Sport für Ältere



"Leistungs- Schere":

hohe Divergenz der motorischen Leistungsfähigkeit zwischen untrainierten und trainierten Individuen wächst mit steigendem Alter nochmals beträchtlich



Hochschule für  
Gesundheit & Sport  
Technik & Kunst

Isabel Schneider  
0170-4749834

[www.physio-motion.de](http://www.physio-motion.de)  
[isi@physio-motion.de](mailto:isi@physio-motion.de)

BSV C-Trainerlehrgang 2015

## Sport für Ältere



Gut trainierte Alterssportler können Leistungen in allen motorischen Hauptbeanspruchungsformen aufweisen, die über denen von 40 Jahre jüngeren, untrainierten Personen liegen. Dies gilt vor Allem für den Ausdauerbereich.



Hochschule für  
Gesundheit & Sport  
Technik & Kunst

Isabel Schneider  
0170-4749834

[www.physio-motion.de](http://www.physio-motion.de)  
[isi@physio-motion.de](mailto:isi@physio-motion.de)

BSV C-Trainerlehrgang 2015

## Sport für Ältere



### Veränderungen im Alter

- Abnahme der Muskelkraft (Verlust der kontraktile Elemente)
- Erhöhte Gefahr von Muskelverletzungen durch abnehmende Elastizität im Muskel
- Reduktion der Arbeitsökonomie des alternden Muskels
- Verlangsamte Trainierbarkeit



Hochschule für  
Gesundheit & Sport  
Technik & Kunst

Isabel Schneider  
0170-4749834

[www.physio-motion.de](http://www.physio-motion.de)  
[isi@physio-motion.de](mailto:isi@physio-motion.de)

BSV C-Trainerlehrgang 2015

## Sport für Ältere



### Veränderungen im Alter

- Geringerer Energieumsatz in Ruhe
- Wasserverlust in Knochen, Bändern und Gelenken, dadurch verringerte Elastizität
- Abnahme der Knochenfestigkeit
- Verringerte Sinneswahrnehmung und kognitive Leistung



Hochschule für  
Gesundheit & Sport  
Technik & Kunst

Isabel Schneider  
0170-4749834

[www.physio-motion.de](http://www.physio-motion.de)  
[isi@physio-motion.de](mailto:isi@physio-motion.de)

BSV C-Trainerlehrgang 2015

## Sport für Ältere



*All diese Prozesse können durch ein geeignetes Training - wenn auch nicht vollständig rückgängig gemacht - so doch merklich verlangsamt werden!*



**H:G** Hochschule für  
Gesundheit & Sport  
Technik & Kunst

Isabel Schneider  
0170-4749834

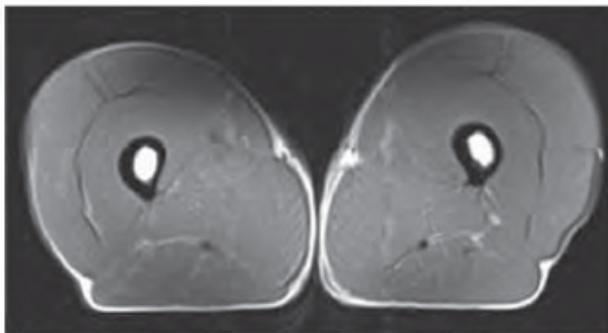
[www.physio-motion.de](http://www.physio-motion.de)  
[isi@physio-motion.de](mailto:isi@physio-motion.de)

BSV C-Trainerlehrgang 2015

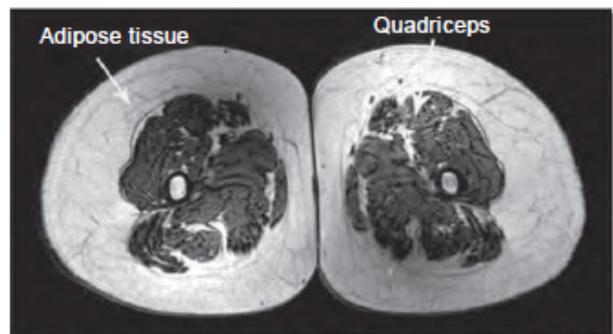
## Sport für Ältere



70-year-old triathlete



74-year-old sedentary man



**H:G** Hochschule für  
Gesundheit & Sport  
Technik & Kunst

Isabel Schneider  
0170-4749834

[www.physio-motion.de](http://www.physio-motion.de)  
[isi@physio-motion.de](mailto:isi@physio-motion.de)

BSV C-Trainerlehrgang 2015

## Sport für Ältere



### Trainingsgrundsätze

- Belastungseinschränkende degenerative Prozesse berücksichtigen
- Langsame Belastungssteigerung aufgrund verzögerter Adaption
- Sorgfältige Vorbereitung sportlicher Belastungen ("Warm-Up")
- Sozial-integrativer Charakter und persönliches Wohlbefinden stehen im Vordergrund
- Wettkämpfe sollten nicht mehr dominieren



Hochschule für  
Gesundheit & Sport  
Technik & Kunst

Isabel Schneider  
0170-4749834

[www.physio-motion.de](http://www.physio-motion.de)  
[isi@physio-motion.de](mailto:isi@physio-motion.de)

BSV C-Trainerlehrgang 2015

## Sport für Ältere



### Trainingsgrundsätze

- Vor Wiederaufnahme der sportlichen Aktivität nach längerer Pause ist eine sportärztliche Untersuchung anzuraten
- Möglichst Einteilung in entsprechende Belastungsgruppen, um Über-(falscher Ehrgeiz), bzw. Unterforderung zu vermeiden
- Trainingshäufigkeit mindestens zweimal die Woche ca. 60min
- Funktionelle Übungsauswahl



Hochschule für  
Gesundheit & Sport  
Technik & Kunst

Isabel Schneider  
0170-4749834

[www.physio-motion.de](http://www.physio-motion.de)  
[isi@physio-motion.de](mailto:isi@physio-motion.de)

BSV C-Trainerlehrgang 2015

Danke für Eure Aufmerksamkeit!!



**H:G** Hochschule für  
Gesundheit & Sport  
Technik & Kunst

Isabel Schneider  
0170-4749834

[www.physio-motion.de](http://www.physio-motion.de)  
[isi@physio-motion.de](mailto:isi@physio-motion.de)

BSV C-Trainerlehrgang 2015