

## MAZ 09. Mai 2021

Sportifit Nauen: Sie zeigen, wie man bis ins hohe Alter fit bleibt  
Natürlicher Muskelschwund im Alter ist keine Besonderheit. Spezielle Trainingszirkel helfen dabei, dem Muskelschwund vorzubeugen und den Alltag auch im hohen Alter zu bewältigen



ANZEIGE

### Nauen

Die Fitnessstudios sind noch immer bis auf wenige Ausnahmen für medizinische Trainingszwecke geschlossen. Training unter freiem Himmel ist bei dem aktuell wechselhaften Wetter nicht immer möglich. Auch regelmäßige Übungen im Homeoffice können den Sport im Fitnessstudio nicht hundertprozentig ersetzen. Das „Sportifit“ in Nauen macht jetzt auf die Folgen von Muskelschwund im Alter aufmerksam und will künftig einen stärkeren Fokus auf die Trainingsmethode legen.

## „Fleischmangel“ im Alter

Sarkopenie bezeichnet den natürlichen Muskelschwund im Alter. Das Wort leitet sich aus dem Griechischen ab und kann grob mit „Fleischmangel“ übersetzt werden. Etwa ab einem Alter von 50 Jahren verlangsamen sich die muskelaufbauenden Prozesse im Körper merklich. Durch diesen natürlichen, wie gewöhnlichen Prozess kann es im hohen Alter zu Gebrechlichkeit und Instabilität kommen.

Dass Menschen im hohen Alter gebrechlicher werden können, ist auf den ersten Blick nichts Neues. Fitnesstrainerin Mandy Störmer sieht das etwas anders: „Viele haben den Eindruck, dass man im sehr hohen Alter mit Rollator oder einem Stock unterwegs sein muss. Dabei kann man dem bereits mit wenig Zeitaufwand entgegenwirken.“



Alle Geräte des Zirkels werden anfangs auf die Maße und Bedürfnisse des Sportlers eingestellt und gespeichert. Quelle: Alex Pister

Viele Fitnessstudios bieten bereits seit Jahren sogenannte Trainingszirkel an, bei denen der Körper an acht bis zehn Geräten vom oberen Rücken bis in die Beine trainiert wird. Er teilt sich zumeist auf sechs Fitnessgeräte und zwei Ausdauergeräte wie etwa Standfahrräder auf.

Eine Runde durch alle Geräte nimmt etwa zehn bis zwölf Minuten in Anspruch. Je nach Fitnesslevel kann man bis zu drei solcher Runden absolvieren. Mit entsprechenden Pausen kommt man so in genau einer Stunde auf drei Durchgänge.



Im „Sportfit“ Nauen zeigt eine beleuchtete Wassersäule in der Mitte des Zirkels die Intervallzeiten für die Übungen an. Quelle: Max Braun

Der Vorteil solcher elektronischen Zirkel: Durch die persönliche Chipkarte jedes Mitgliedes stellt sich das Gerät automatisch auf dessen Größe und Kraft ein. Nach einer bestimmten Zeit am Gerät wechselt man auf das nächste im Zirkel, bis man eine komplette Runde absolviert hat.

Im Sportfit Nauen hilft beispielsweise eine beleuchtete Wassersäule, die immer für eine Minute blubbert und anschließend 30 Sekunden still steht. So entsteht ein Rhythmus, in dem der Zirkel absolviert werden kann. Der Vorteil der elektronischen Geräte ist vor allem, dass sich das Gewicht, bzw. der Widerstand per Knopfdruck verändern lässt und so das Zurückführen des Gewichtes schwerer ist als das Ranziehen.



Obwohl der Zirkel durch die Chipkarte selbstständig absolviert werden kann, bleiben Trainer im Fitnessstudio unabdingbar. Quelle: Alex Pister

Der Fokus auf diese sogenannte exzentrische Phase beim Zurückführen des Gewichtes eignet sich besonders gut, um dem altersbedingten Muskelschwund vorzubeugen. „Das Trainingsgewicht kann bis auf fünf Kilo heruntersetzt werden, das ist also nicht mehr als ein Beutel Kartoffeln. Viele unserer Kunden unterschätzen sich meistens und sind dann überrascht, wie viel sie bereits an den Geräten schaffen“, berichtet Studio-Inhaber Guido Schmidt. Das Angebot solcher Zirkel richte sich dabei klar an die Altersgruppe 45 Jahre und aufwärts.

## **Yoga- und Rückenkurse sehr gefragt**

Obwohl es die elektronischen Zirkel bereits seit mehreren Jahren gibt, haben Yoga- und Rückenkurse immer noch eine durchweg höhere Nachfrage. Doch gerade diejenigen, die beispielsweise mit Yoga nichts anzufangen wissen, können auf das Zirkeltraining zurückgreifen, bekräftigt Mandy Störmer, die sich neben den Kursangeboten künftig auch um das Zirkeltraining kümmert.

Durch die relativ kurzen Pausenzeiten zwischen den einzelnen Übungen komme auch der Kreislauf richtig in Fahrt, ergänzt sie. Bereits nach kurzer Zeit könne man sich von einer auf bis zu drei Runden steigern.

*Von Max Braun*