

# body • LIFE

Europe's No. 1 For Your Healthy Business



## Senioren

Regierung veröffentlicht  
Altenbericht S. 20



## Diabetiker

Spezialisiert auf Training  
und Betreuung S. 54



## Trends

(Fitness-)Prognosen  
2011 S. 40



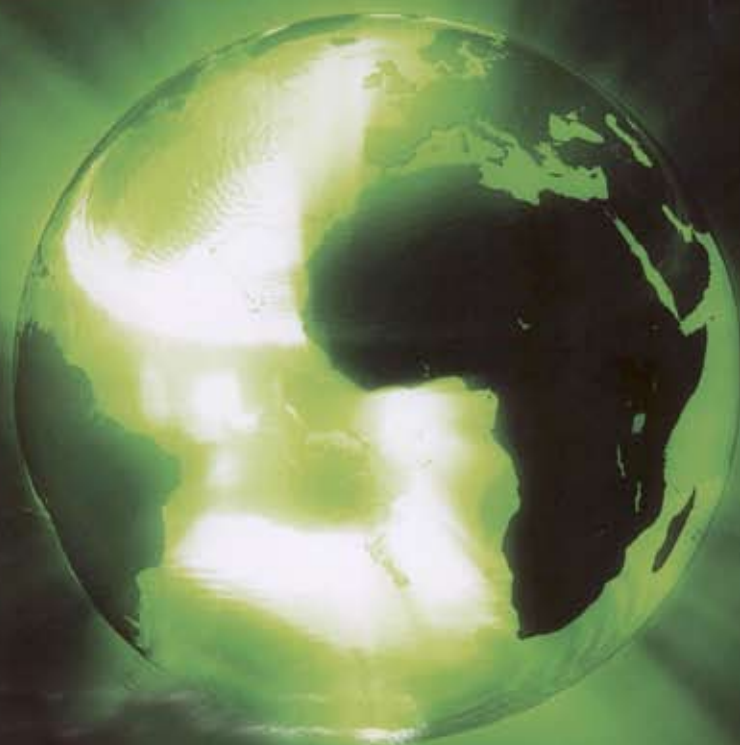
## Karriere

Live-TV 12.01. – Berufs-  
chancen: Arbeitgeber &  
-nehmer berichten S. 31

Titelstory

# Internationale Expansion

Fitnesskette startet auf  
internationalem Parkett S. 38



Anzeige



# Energiestoffwechsel analysieren

## Individuelles Ausdauertraining für Best Ager

Besonders für die anspruchsvolle Generation 50+ liefert eine Atemgasanalyse gute Messwerte zur Beurteilung der individuellen Leistungsfähigkeit. Daraus lassen sich genaue Trainingsplanempfehlungen ableiten. Ein Konzept, das bei der beratungsinintensiven Klientel der Senioren gut ankommt, weil es ihnen mehr Sicherheit bietet und Über- sowie Unterforderung vermeiden hilft.

**E**gal ob man sie als „Silver Ager“, „Best Ager“ oder schlicht als „rüstige Rentner“ bezeichnet, hier zeichnet sich ein Markt ab, der ein hohes Umsatz- und Wachstumspotential verspricht. Welche Bezeichnung für die Zielgruppe auch gewählt wird, entscheidend ist, ob wir damit das Selbstverständnis und vor allem die Bedürfnisse der Senioren wirklich erfassen. Ist der Best Ager wirklich die Cashcow, die Sportclubs nur zu melken brauchen? Ab welchem Alter werden bisherige Mitglieder eigentlich zu „Seniorenportlern“? Schon mit 60 Jahren oder angesichts der aktuellen Rentendebatte vielleicht doch erst mit 67 Jahren?

### Exklusiver Service

unter [www.bodylife.com/service](http://www.bodylife.com/service)



**NEU: Energiestoffwechselanalyse in der Praxis**  
Web-Code: folgt



**Gesundheitsfragebogen 50+**  
Fragen zur Anamnese bei Senioren



**Leistungsdiagnostik**  
Womit testen Sie die Leistungsfähigkeit Ihrer Mitglieder?

### Nur so alt, wie man sich fühlt

Spricht man heutzutage mit einem 50-jährigen Sportler, so wird der sich in seinem Selbstverständnis kaum als „Seniorenathlet“ bezeichnen. Und schon gar nicht möchte er als „gewinnbringende Zielgruppe“ oder als „Potential für mehr Umsatz“ betrachtet werden. Individuelle Betreuung im Training mit einem Höchstmaß an Selbstbestimmung entspricht eher den Bedürfnissen der Best Ager.

Natürlich rückt mit steigendem Alter auch das Thema Gesunderhaltung weiter in den Vordergrund. Der



Anzeige

**Link-Tipp**

Besuchen Sie uns unter:  
[www.bodylife.com/powerplate](http://www.bodylife.com/powerplate)

**POWER PLATE**

Mit uns verdienen Sie Geld.

Fitnessbranche muss es also gelingen, genau solche Angebote zu schaffen, in denen sich ältere Sportler wiederfinden, ohne die Mitglieder dabei gleich in die Schublade der Großeltern zu stecken. Man ist immer nur so alt, wie man sich fühlt – und da sind eben nicht alle Menschen gleich.

### Ausdauertraining verbessert die Leistungsfähigkeit im Alter

Wer wirklich 20 Jahre lang 40 bleiben will, muss auch etwas dafür tun. Ohne regelmäßige Bewegung geht das nicht. Neben einem maßvollen Krafttraining bietet ein individuelles Herz-Kreislauf-Training gute Möglichkeiten, sich fit zu halten. Die vielen positiven Auswirkungen eines regelmäßigen Ausdauertrainings sowohl auf die physiologische als auch auf die kognitive Leistungsfähigkeit sind unumstritten. Im Rahmen einer guten Prävention sollte vor allem den Risikofaktoren, wie Bluthochdruck, zu hohe Blutfettwerte, Übergewicht, Diabetes und Bewegungsmangel, wirksam gegengesteuert werden.

### Individuelle Belastbarkeit

Dabei ist die individuelle Belastbarkeit des Einzelnen zu berücksichtigen. Was für den einen noch ein entspanntes Ausdauertraining ist, kann für den anderen bereits zu viel des Guten sein. Sind individuell sinnvolle Ausdauertrainingsbereiche bekannt, lassen die Erfolge nicht lange auf sich warten. Daher ist eine Messung entsprechender Parameter sinnvoll. War man früher noch auf reichlich unsichere Methoden zur Bestimmung der individuellen Leistungsfähigkeit angewiesen (z.B. allgemeingültige Herzfrequenzformeln oder statistische Berechnungen), so lassen sich heute individuelle Belastungsbereiche anhand einer Atemgasanalyse präzise bestimmen.

### Atemgasanalyse

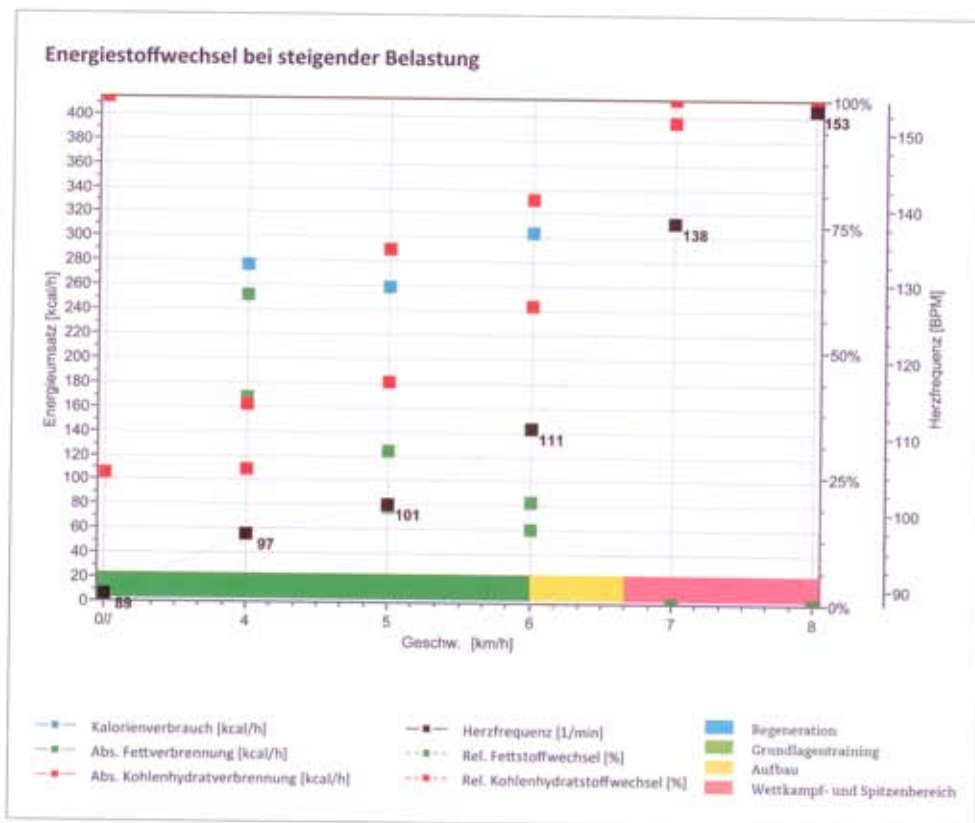
Mit dem leicht zu bedienenden Messsystem „aeroman professional“ können sinnvolle Trainingsempfehlungen über den Energiestoffwechsel ermittelt werden, ohne den Sportler maximal zu belasten. Der Kunde wird in einem zehn Minuten dauernden Test stufenweise körperlich belastet. Dabei werden am Ende einer Belastungsstufe jeweils einige wenige Atemzüge durch eine Atemeinheit aufgezeichnet. Anhand der Ergebnisse lassen sich dann individuelle Trainingsbereiche durch eine mitgelieferte Software bestimmen.

Damit der Kunde die ermittelten Trainingsbereiche auch auf jedem Gerät einhalten kann, wird während des Tests die Herzfrequenz aufgezeichnet und mit den

beginnt, bei dem die eigene Gesundheit wieder mehr im Vordergrund stehen soll. Aufgrund ihres Übergewichts, dem leicht erhöhten Blutdruck und zunehmender Durchblutungsstörungen in den Beinen hat sie sich nach Rücksprache mit ihrem Arzt für ein regelmäßiges Sportprogramm unter Anleitung entschieden. Luise hat sich daraufhin in einem Fitnessstudio in der Nähe angemeldet. Bevor sie mit dem Training beginnen durfte, wurde im Rahmen eines Eingangsschecks unter anderem ein aeroscan auf dem Laufband durchgeführt (siehe Grafik 1).

### Trainingsempfehlung ableiten

Die erste Trainingsempfehlung für das Ausdauertraining kann im Anschluss an



Grafik 1: Eingangsscheck mit Atemgasanalyse: Der Fettstoffwechsel und damit die aerobe Ausdauer sind bis zu einer Gehgeschwindigkeit von sechs Kilometern pro Stunde ansatzweise entwickelt (grüner Bereich)

ermittelten Trainingsbereichen in Übereinstimmung gebracht. So wird bestimmt, bei welcher Herzfrequenz die individuell richtigen Trainingsbereiche liegen. Das kann anhand eines Praxisbeispiels verdeutlicht werden.

Eine Sportlerin, nennen wir sie Luise, ist 54 Jahre alt und hat sich in den vergangenen 20 Jahren vornehmlich um ihre Familie gekümmert. Jetzt sind die Kinder aus dem Haus und ein neuer Lebensabschnitt

die Atemgasanalyse bereits nach zehn Minuten gegeben werden. Der Fettstoffwechsel und damit die aerobe Ausdauer sind bis zu einer Gehgeschwindigkeit von sechs Kilometern pro Stunde ansatzweise entwickelt (grüner Bereich). Ein regelmäßiges Cardiotraining in diesem Grundlagenbereich trägt zu einer Verbesserung des Fettstoffwechsels und einer Senkung des Blutdrucks bei. Das Herz-Kreislauf-Training sollte im Bereich dieser individu-

ell optimalen Fettverbrennung bei einer Geschwindigkeit zwischen 4,5 und 5 km/h stattfinden. Es sollte zweimal wöchentlich für 45 bis 60 Minuten trainiert werden. Um das Training auf dem Laufband besser steuern zu können, kann die Kundin sich an der Herzfrequenz von 100 Schlägen pro Minute orientieren.

### Steigerung des Energieumsatzes

Zusätzlich empfiehlt sich für Luise ein- bis zweimal wöchentlich ein leichtes Intervalltraining im grün-gelben Bereich mit einem Wechsel von fünf Minuten bei 4 km/h Walken (HF 95 Schläge/Minute) und zwei Minuten bei 6,5 km/h lockerem Laufen (HF 120 Schläge/Minute). Dieses Training dient zur Ökonomisierung der Herz-Kreislauf-Funktion sowie der Steigerung des Energieumsatzes. Ein höherer Energieumsatz trägt auch dazu bei, dass Luise ihrem Wunsch nach vier bis fünf Kilogramm weniger Gewicht näher kommt. Nach sechs Monaten

### Re-Check nach sechs Monaten

Anhand der Auswertung des zweiten Tests lässt sich erkennen, dass sich das regelmäßige Ausdauertraining bei Luise bereits ausgezahlt hat. Der Fettstoffwechsel, insbesondere die Fettverbrennung (grüne durchgezogene Linie) hat sich durch das regelmäßige Grundlagentraining verbessert. Die 54-jährige kann nun auch bei etwas höheren Geschwindigkeiten verstärkt auf ihren Fettstoffwechsel zurückgreifen und schon damit die begrenzten Kohlenhydratreserven, was sich in einer verbesserten Leistungsfähigkeit ausdrückt.

Um diese Grundlage weiter zu stabilisieren, lautet die angepasste Trainingsempfehlung: ein- bis zweimal pro Woche 60 bis 75 Minuten mit einem Tempo von 5,5 bis 6 km/h zu walken (HF ca. 100 bis 105 Schläge/Minute) oder bei gleicher Herzfrequenz auf dem Crosstrainer zu trainieren. Um ihren Energieumsatz weiter zu steigern, kann die Kundin aber

Anzeige

## Link-Tipp

**Besuchen Sie uns unter:**  
[www.bodylife.com/fiw](http://www.bodylife.com/fiw)



**FiW**  
Forschungs-Institut  
WÜRTENBERGER

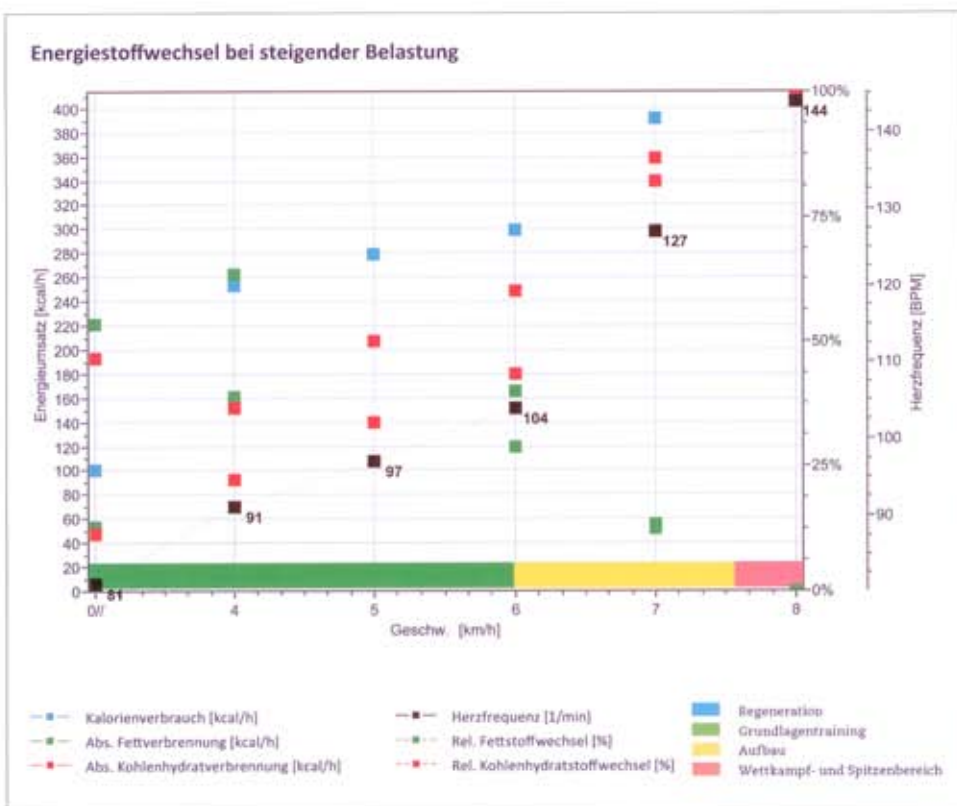
### Die sichtbaren Trainingsergebnisse verbessern die Motivation

Neben einer verbesserten körperlichen Leistungsfähigkeit ist auch das persönliche Erfolgserlebnis nicht zu unterschätzen. Dass aus dem reinen Walking-Training bereits ein leichtes Laufen geworden ist, mag für einen Spezialisten nichts Besonderes sein, für einen Anfänger ist das aber eine großartige Leistung, die die Motivation noch einmal deutlich steigern kann.

Rein subjektiv gerät Luise nun nicht mehr so schnell „aus der Puste“ und fühlt sich wieder zehn Jahre jünger. Zudem steigt ihre Herzfrequenz beim Laufen nicht mehr so schnell an wie noch zu Beginn ihres Trainings, ihr Herz-Kreislauf-System arbeitet also bereits deutlich ökonomischer. Dies trägt langfristig zu einer weiteren Absenkung des Blutdrucks bei.

Eine individuelle Trainingssteuerung mit Hilfe der modernen Atemgasanalyse kann im Seniorensport besonders gute Dienste leisten. Da präzise und zielgerichtet trainiert werden kann, lässt sich eine Überlastung ebenso wie eine Unterforderung vermeiden. Zudem erhöht sich die Beratungskompetenz und die Best Ager, die qualifizierte Anbieter schätzen, fühlen sich sicher aufgehoben.

Martin Kusch



Grafik 2: Der Re-Test nach sechs Monaten; Der Fettstoffwechsel, insbesondere die Fettverbrennung (grüne durchgezogene Linie) hat sich nach dem Grundlagentraining verbessert

wurde der Trainingsstand durch einen Re-Test erneut überprüft, um das zukünftige Training optimal an die verbesserte Leistungsfähigkeit anzupassen (siehe Grafik 2).

auch zusätzlich ein 30- bis 45-minütiges leichtes Lauftraining mit einer Geschwindigkeit von 7 km/h absolvieren (HF 125 Schläge/Minute, zweimal pro Woche).



Martin Kusch (44) ist Experte in Sachen Leistungsdiagnostik. Als Geschäftsführer der von ihm gegründeten Firma „LD System GmbH - leistungsdiagnostik.de“ sorgt er zusammen mit deren

Franchisepartnern dafür, dass die Leistungsdiagnostik auch im Breitensport sinnvoll eingesetzt werden kann.

**@ Ihr Feedback**  
Stichwort: Energiestoffwechsel  
fitness-redaktion@health-and-beauty.com