



# Aktiv im Alter

## Sensitive Cycling für Senioren

Indoor Cycling ist in den Fitnessstudios längst nicht mehr nur ein Training für junge Menschen. Sensitive Cycling (Cycle Well) hat sich mittlerweile zum gezielten Seniorenprogramm entwickelt.

Das Durchschnittsalter der Menschen steigt. Dementsprechend wollen viele auch im Alter körperlich und geistig fit, gesund und attraktiv bleiben. Auch in den Studios lässt sich die Entwicklung feststellen, dass immer mehr ältere Menschen etwas für ihre Gesundheit tun wollen.

### Altersbedingte Herz-Kreislauf-Veränderungen

Grundsätzlich stellt sich die Frage, welche Veränderungen in unserem Herz-Kreislauf-System und bei unserer Atmung ablaufen, wenn wir älter werden, und welche Rolle dabei ein Ausdauertraining spielt. Im Alter verändert sich das Herz. Es kann zu einer Zunahme des Herzgewichtes durch die Einlagerung von brauner Pigmentierung in den Herzmuskelzellen kommen, Bindegewebsherde im Herzmuskel können auftreten und die Herzklappen versteifen sich. Zu-

dem unterliegt das Herzerregungssystem einem Alterungsprozess.

Hinzu kommen Veränderungen des Kreislaufes, wie der Anstieg des systolischen und diastolischen Blutdrucks, eine Verlangsamung der Kreislaufregulation und eine Abnahme der Elastizität der Gefäße. Im Zuge des natürlichen Alterungsprozesses kommt es in der Lunge zu einer Abnahme der Alveolen. Das bedeutet, dass sich die Gesamtfläche für den Gasaustausch verringert. Die genannten Faktoren und die nachlassende Elastizität der Lunge vermindern den Sauerstoffaustausch.

### Maximale Sauerstoffaufnahme

Die maximale Sauerstoffaufnahme (VO<sub>2</sub>-max) gilt als Bruttoparameter der Ausdauerleistungsfähigkeit und damit der Funktionstüchtigkeit von Herz, Kreislauf, Lunge, Muskulatur und des gesamten Energiestoffwechsels. Die maximale Sauerstoffaufnahme repräsentiert das maximale Transportvermögen von Sauerstoff aus der Atemluft in die Arbeitsmuskulatur. Eine Verbesserung der maximalen Sauerstoffaufnahme kann in jedem Alter erreicht werden.

### Schutzfaktor Ausdauertraining

Mit einem maßvollen Training im Alter lässt sich eine Verbesserung der VO<sub>2</sub>-

max feststellen. Die oben beschriebenen Alterungsprozesse können schon durch ein gemäßigtes Training verlangsamt werden. Ausdauertraining kann ein Schutzfaktor sein, um Alterungsprozessen und Krankheiten vorzubeugen. Durch mehr Beweglichkeit, Ausdauer, Kraft und Widerstandsfähigkeit bleibt man fit.

Sensitive Cycling ist ein Training im Grundlagenausdauerbereich, da das Körpergewicht durch den Sattel entlastet wird. Das Sensitive Cycling-Lenkermodul ermöglicht es, bequem und rückengerecht auf dem Rad zu trainieren. Es hält den gesamten Bewegungsapparat in Schwung und schwierige motorische Leistungsvoraussetzungen sind nicht erforderlich. Teilnehmer mit Rückenbeschwerden, Herz-Kreislauf-Problemen und anderen Risikofaktoren haben so die Möglichkeit, in einen Ausdauerkurs integriert zu werden. Sensitive Cycling (Cycle Well) wird inzwischen von vielen Krankenkassen bezuschusst.

Tanja Schweitzer



**Tanja Schweitzer** | ist I.C.E. Mastertrainerin und bildet Trainer im Sensitive Cycling aus.  
[www.indoorcycling.com](http://www.indoorcycling.com)

