

Zeitschrift: Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 31 (1974)

Heft: 5

Artikel: Kann der Mensch auch noch in höherem Alter mit dem sportlichen Training beginnen? = L'être âgé peut-il encore débiter un entraînement sportif?

Autor: Weiss, Ursula

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-994947>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 14.03.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Kann der Mensch auch noch in höherem Alter mit einem sportlichen Training beginnen? ¹

Ursula Weiss

Altern ist an sich ein normaler Vorgang: eine unmerklich beginnende, langsam fortschreitende Verminderung der Leistungsfähigkeit aller Zellen, Gewebe und Organe. Abgenutzte oder geschädigte Zellen regenerieren langsamer, die körperliche Leistungsfähigkeit, die Trainierbarkeit und die Lernfähigkeit nehmen ab.

Das Resultat dieser Veränderungen ist eine *Einengung der Anpassungsbreite an Belastungen aller Art*. Alte Menschen reagieren und bewegen sich langsamer. Mehrere Dinge gleichzeitig zu tun, ist ihnen nicht möglich. Sie passen sich auch schwerer an grössere Belastungen an und brauchen längere Pausen zur Erholung. Oft fällt es ihnen schwer, neue Eindrücke aufzunehmen und zu verarbeiten. Seh- und Hörstörungen können zudem den Kontakt mit der Umwelt erschweren. Das Ausmass und die Geschwindigkeit dieser Veränderungen ist individuell sehr verschieden und weist fließende Übergänge zum Krankhaften auf. Zudem treten Krankheiten und chronische Leiden im höheren Alter selten isoliert auf, sondern sie sind häufig kombiniert und haben entsprechend stärkere Auswirkungen auf den Gesamtorganismus.

Berücksichtigt man nun diese Alterungsvorgänge, so stellt sich die Frage, welchen Sinn das Turnen mit älteren Menschen hat und ob man auch noch in höherem Alter mit einem sportlichen Training beginnen kann und soll.

Die Leistungsfähigkeit eines Menschen ist, wenn nicht Krankheiten schädigend einwirken, direkt von einem genügenden Mass an Belastungen abhängig. Dies gilt für jede Altersstufe.

Gerade ältere Menschen weisen selten eine genügende Belastung auf, vor allem aber bringen viele aus der Zeit vor dem eigentlichen Altwerden keine Reserven mit, da sie während Jahren keine sportliche Betätigung mehr gepflegt haben. Bestehen keine Krankheiten, welche eine Belastung überhaupt verbieten, so können also auch ältere Menschen, allerdings langsam, bis zu einem gewissen Grad trainiert werden. Durch regelmässiges Turnen wird der durch Alterungsvorgänge bedingte Abbau der körperlichen Leistungsfähigkeit gebremst. *Fitnessstraining für ältere Menschen enthält gleichzeitig Prophylaxe und Rehabilitation.*

Ein Programm für Altersturnen baut sich etwa auf folgenden Zielsetzungen auf:

- Anregung des Herz-Kreislaufsystems mit Steigerung des Belastungsumfanges bis zur Zeitspanne von mehreren Minuten.
- Verbesserung der Blutzirkulation, vor allem in den Extremitäten, durch entsprechende Bewegungsübungen.
- Schulung der Atemtätigkeit und Beachtung der Atmung bei allen andern Übungen.
- Verbesserung der Beweglichkeit der grossen und kleinen Gelenke bei gleichzeitiger Kräftigung der entsprechenden Muskulatur durch Halte- und Bewegungsübungen.
- Schulung der Geschicklichkeit, der Gewandtheit und der Reaktionsfähigkeit.

¹ Im Rahmen der Aktion «Herz und Sport» der Schweizerischen Stiftung für Kardiologie (Postcheckkonto 30-837)

L'être âgé peut-il encore débiter un entraînement sportif? ¹

Ursula Weiss (trad. P. Jenoure)

En soi, le vieillissement est un processus tout-à-fait normal: il est un amoindrissement du rendement des cellules débutant de façon insensible et se poursuivant lentement, des tissus et des organes. Les cellules usées ou endommagées ne régénèrent que lentement, la condition physique, la faculté d'entraînement et d'apprentissage diminuent.

La conséquence de cette modification est une diminution de la faculté d'adaptation aux efforts de tous genres. Les gens âgés se meuvent et réagissent plus lentement. Il ne leur est guère possible de faire plusieurs choses en même temps. De même, ils ne s'adaptent que difficilement à des sollicitations supérieures et ont besoin de temps de récupération plus important.

Très souvent, l'enregistrement de nouvelles impressions et leur décodage leur paraît difficile. Des problèmes optiques ou auditifs peuvent de plus leur rendre pénible le contact avec le monde extérieur. L'intensité et la rapidité de ces modifications sont individuelles et se trouvent souvent à la limite de phénomènes morbides. Et comme les maladies et troubles chroniques n'apparaissent que rarement isolés dans l'âge avancé, leurs effets sont souvent plus prononcés sur l'organisme entier. Si l'on considère ces événements, on peut alors se poser la question du sens de la gymnastique avec des personnes âgées, et de la valeur de commencer un entraînement sportif avec un âge avancé.

S'il n'y a pas interférence négative de la part d'une maladie, on peut dire que la condition physique dépend directement d'une quantité suffisante d'exercices, et ceci quel que soit la classe d'âge envisagée. Et justement chez les gens âgés, cette quantité d'exercices est souvent insuffisante, cela d'autant plus qu'ils n'ont guère de réserve provenant des périodes précédentes à cause précisément du manque d'exercices physiques pratiqués pendant cette époque. S'il n'y a pas présence de maladies interdisant tout effort, il est donc tout-à-fait possible d'entraîner lentement et jusqu'à un certain degré les gens âgés.

Par une gymnastique régulière, la destruction tissulaire due à l'âge peut être freinée par l'exercice corporel. L'entraînement des gens âgés représente en même temps une forme de prophylaxie et de réhabilitation.

On peut établir un programme de gymnastique pour le troisième âge en se fixant les buts suivants:

- Stimulation du système cardio-vasculaire avec augmentation de l'effort jusqu'à plusieurs minutes
- Amélioration de la circulation sanguine, surtout dans les extrémités, et ceci par mouvements appropriés
- Apprentissage d'une respiration correcte et observation de celle-ci lors de tous les autres exercices
- Amélioration de la mobilité des grandes et petites articulations, en renforçant par la même occasion la musculature correspondante, par des exercices de tenue et de mouvements
- Apprentissage de l'habileté, de l'adresse et de la réaction.

¹ Dans le cadre de l'action «Le cœur et le sport» de la Fondation suisse de cardiologie (compte de chèque postal 30-837)

Eine günstige Beeinflussung der körperlichen Leistungsfähigkeit ist auch bei älteren Menschen nur dann gewährleistet, wenn der Organismus durch geeignete Belastungen zur Anpassung gereizt wird. *Nur das wird gefördert, was gefordert wird!*

Das Mass der Belastung richtet sich nach dem momentanen individuellen Trainingszustand und muss diesem im Laufe der Zeit immer wieder neu angepasst werden. Da gerade auf dieser Altersstufe eine Grenze zwischen gesund und krank nur schwer gezogen werden kann, sind bei der sportlichen Betätigung älterer Menschen folgende Punkte besonders zu beachten:

- Die Umstellung von Ruhe auf Belastung erfolgt beim älteren Menschen langsamer. Die Erholungszeiten sind länger als beim jüngeren Menschen.

Der ältere Mensch braucht demnach eine längere Einlaufzeit, erträgt abrupte Belastungswechsel schlechter und benötigt immer wieder kleine Pausen.

- Die Muskel-, Gelenkkapseln und Bänder verlieren mit zunehmendem Alter an Elastizität. Die Zwischenwirbelscheiben und Gelenkknorpel reissen leichter ein. Der Knochen ist oft kalkärmer und brüchiger. Ruckhafte Dehnungen und plötzlich einsetzende schnelle Bewegungen sind daher ungeeignet und schädlich. Vor allem Stürze sind nach Möglichkeit zu vermeiden.

Diese Gesichtspunkte spielen eine wichtige Rolle bei der Wahl der für ältere Menschen geeigneten Sportarten: Skiwandern ist eher zu empfehlen als das alpine Skifahren, Schwimmen und Gymnastik gewinnen mit zunehmendem Alter an Bedeutung, während Geräteturnen oder Spiele wie Fussball und Handball besser aufgegeben werden. Der Entscheid über die Art der sportlichen Betätigung hängt allerdings wesentlich davon ab, welcher Stand an technischem Können in den verschiedenen Sportarten im Verlaufe des Lebens erreicht worden ist.

- Pressungen bei der Atmung verursachen grosse Blutdruckschwankungen und bedeuten für das Herz-Kreislaufsystem des älteren Menschen leicht eine zu starke Belastung. Bei allen Übungen ist deshalb auf ein fortgesetztes, regelmässiges Atmen zu achten.
- Grundsätzlich wäre es wünschbar, wenn jeder ältere Mensch, der eine bestimmte Sportart aufnehmen oder beim Altersturnen mitmachen möchte, seinen Arzt darüber orientiert und, besonders beim Auftreten von irgendwelchen Beschwerden oder dem Bestehen von Gebrechen und Krankheiten, sich von ihm untersuchen und beraten lässt.

Diese Vorsichtsmassnahmen müssen zwar beachtet werden, im übrigen sollten sie aber dem Eifer und der Leistungsfreude bei Turnen und Sport keinen Abbruch tun.

Regelmässig betriebene Leibesübungen verlangsamen den altersbedingten Leistungsabfall, selbst wenn erst in höherem Alter mit ihnen begonnen wird. Darüber hinaus kann das Turnen Passive aktivieren und Alleinstehenden und Vereinssamen Möglichkeiten zu sozialem Kontakt geben.

Gemeinsam erleben die alternden Menschen ihre, wenn auch beschränkte, Leistungsfähigkeit und gemeinsam erhält sich in einer solchen Gruppe ein angepasster Leistungs- und Lebenswille.

Même chez les êtres âgés, on n'observe une influence positive sur la condition physique que lorsque l'organisme est stimulé par des exercices adéquats. *On n'obtient que ce que l'on désire obtenir!*

L'intensité de l'effort se base sur l'état de l'entraînement momentané, et doit donc être adaptée constamment. A cause de la difficulté d'établir une limite exacte entre la santé et la maladie chez les personnes âgées, il faut absolument observer les points suivants lors d'activités sportives:

- Le passage de l'état de repos à celui d'effort se fait plus lentement chez les personnes âgées, et le temps de récupération est plus long que chez les jeunes. De plus, l'être âgé a besoin d'une plus grande période d'échauffement, il supporte moins bien les efforts brusques et nécessite régulièrement de courtes pauses.

- Les muscles, les capsules articulaires et les ligaments perdent de leur élasticité avec les années. Les disques intervertébraux et le cartilage articulaire sont plus facilement lésés. L'os est souvent pauvre en calcium et donc cassant. De trop fortes extensions ainsi que des mouvements très rapides sont donc contre-indiqués, parce que dangereux. Il faut en particulier éviter les chutes. Ces points jouent un rôle important dans le choix des sports adaptés à la vieillesse: les promenades à ski sont plus favorables que le ski alpin, la natation et la gymnastique gagnent en importance, alors qu'il faudrait renoncer à la gymnastique aux engins ou aux jeux tels que le football et le handball. Le choix de la discipline sportive dépend cependant surtout du niveau technique atteint avec les années dans les différents types de sports.

- Une respiration pressée provoque d'importantes variations de la pression sanguine, ce qui peut représenter une surcharge trop élevée pour le système cardio-vasculaire de ces personnes âgées. Il faut donc veiller, lors de tous les exercices, que la respiration soit régulière et continue.

- Par principe, il serait souhaitable que chaque personne d'un certain âge désirant reprendre une activité sportive en informe son médecin traitant, et surtout, consulte celui-ci dès l'apparition de la moindre douleur ou du moindre trouble afin de se faire examiner puis soigner.

Ces mesures de prudence devraient être respectées, mais ne devraient pas freiner le plaisir et l'ardeur de la pratique sportive.

Des exercices physiques effectués régulièrement ralentissent la diminution de performance due à l'âge, même si on ne les commence que dans un âge avancé. De plus, cette activité combat la passivité et la solitude et fournit également une bonne occasion de contact social.

L'être vieillissant vit ainsi en commun son activité physique même restreinte, et c'est aussi en commun dans le cadre d'un tel groupe qu'il entretient son désir d'activité et de vie.