

BISp Recherchesystem Sport: Ausgabe Literatur	
Autor	Pollock, Michael L.; Lowenthal, David T.; Graves, James E.; Carroll, Joan F.
Titel	Ausdauersport im hoeheren Lebensalter
Erscheinungsort	Köln
Zeitschrift / Sammelband	/ Ausdauer im Sport. Eine Veroeffentlichung des IOC in Zusammenarbeit mit der FIMS
Publikationsjahr	1993
Kurzreferat	
<p>Nach Abschluss des Reifeprozesses nehmen die aerobe Leistungsfahigkeit, Muskelmasse und Muskelkraft kontinuierlich ab; gleichzeitig steigen der Koerperfettanteil und die Krankheitsinzidenz. Mehrere Untersuchungen zeigen, dass sich diese alterungsbedingten Funktionsverluste durch ein regelmaessiges koerperliches Training vermeiden lassen. Das Trainingsprogramm sollte einen Ausdauertrainings- und einen Kraeftrainingsteil beinhalten. Beim Ausdauertraining sollte die Trainingsherzfrequenz im Bereich von 50 bis 85 % der Herzfrequenzreserve liegen. Beim Kraeftraining sollten statische oder dynamische Kraefbelastungen mit hoher Intensitaet vermieden werden. Schiffer</p>	