

# **Auch über 70-Jährige profitieren von einem Krafttraining = L'entraînement de la force est bénéfique, même après 70 ans = L'allenamento della forza è utile anche dopo i 70 anni**

Autor(en): **Scascighini, Luca**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Physioactive**

Band (Jahr): **48 (2012)**

Heft 4

PDF erstellt am: **16.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-928655>

## **Nutzungsbedingungen**

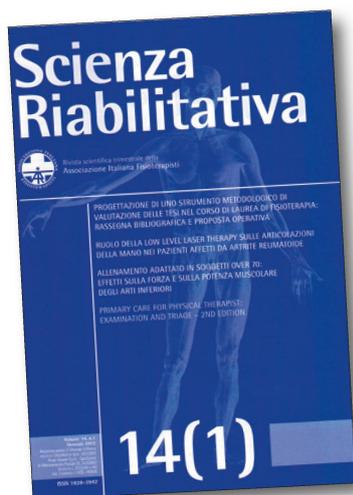
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



## Auch über 70-Jährige profitieren von einem Krafttraining

**L'entraînement de la force est bénéfique, même après 70 ans**

***L'allenamento della forza è utile anche dopo i 70 anni***

**I**st ein Krafttraining bei über 70-jährigen Menschen überhaupt noch effektiv? Dieser Frage ging ein Forschungsteam um Edda Maria Capodaglio aus Pavia (I) nach. Sie machten eine Studie mit 23 Probanden mit einem durchschnittlichen Alter von 76,3 Jahren.

Die Probanden trainierten dreimal wöchentlich: zweimal ein begleitetes Training und einmal Selbstübungen für zu Hause (Spaziergänge von 20 bis 45 Minuten, Theraband, funktionelle Kraftübungen). Jede Trainingseinheit beinhaltete eine Aufwärmphase, einen aeroben Teil und ein progressives Krafttraining (3 Sätze à 10 Wiederholungen mit einer Intensität von 70–80% der Maximalkraft ab dem zweiten Trainingsmonat). Anschliessend gab es einige Übungen für die globale Beweglichkeit, Tai-Chi-Bewegungen und ein «cooling down».

Bei Beginn und nach 12 Monaten wurden die maximale isokinetische Kraft (Nm) der Knieextensoren bei 90 Grad Flexion und die maximale Leistung (Watt) der unteren Extremitäten gemessen. Beide Werte sind stark mit funktionellen Aktivitäten assoziiert wie Treppensteigen, Aufstehen und Gehgeschwindigkeit.

Nach einem Jahr Training hatte sich bei Frauen die Leistung der unteren Extremitäten deutlicher verbessert als bei Männern (prae 60,84 Watt  $\pm$ 13,73; post 75,85 Watt  $\pm$ 13,64;  $p < 0.5\%$ ). Beide Untergruppen steigerten jedoch

**U**n entraînement de la force est-il encore efficace après 70 ans? C'est la question à laquelle a répondu une équipe de chercheurs de Pavia (I), constituée autour d'Edda Maria Capodaglio. Ces chercheurs ont réalisé une étude portant sur 23 personnes dont la moyenne d'âge était de 76,3 ans.

Celles-ci s'entraînaient trois fois par semaine, à raison de deux séances d'entraînement encadré et d'une séance d'exercices à effectuer seul (promenades de 20 à 45 minutes, Theraband, exercices visant à développer la force fonctionnelle). Chaque unité d'entraînement incluait une phase d'échauffement, une partie aérobie et un entraînement progressif de la force (3 séries de 10 répétitions effectuées à 70–80% de la force maximale à partir du deuxième mois d'entraînement). Suivaient quelques exercices pour entretenir la mobilité générale, des mouvements de tai-chi et un «cooling down».

La force isocinétique maximale (Nm) des extenseurs du genou lors d'une flexion de 90° et la performance maximale (Watt) des membres inférieurs ont été mesurées au début, puis au bout de 12 mois d'entraînement. Les deux valeurs sont fortement associées à des activités fonctionnelles comme monter l'escalier, se mettre en position debout et marcher à une certaine vitesse.

Après une année d'entraînement, les performances des membres inférieurs

**U**n allenamento della forza è efficace anche dopo i 70 anni? E' questa la domanda alla quale ha risposto un'équipe di ricercatori di Pavia (I) diretta da Edda Maria Capodaglio. Questi ricercatori hanno realizzato uno studio su 23 persone dove l'età media era di 76,3 anni.

Queste si allenavano tre volte a settimana: due sedute venivano eseguite sotto direzione di un fisioterapista, la terza consisteva in esercizi da eseguire in modo indipendente (camminate da 20 a 45 minuti, Theraband, esercizi per lo sviluppo della forza funzionale). Ogni unità dall'allenamento includeva una fase di riscaldamento, una parte aerobica e un allenamento progressivo della forza (3 serie di 10 ripetizioni effettuate al 70–80% della forza massimale a partire dal secondo mese di allenamento). Seguivano alcuni esercizi per mantenere la mobilità generale, dei movimenti tai-chi e un «cooling down».

La forza isocinetica massimale (Nm) degli estensori del ginocchio durante una flessione di 90° e la potenza massimale (Watt) degli arti inferiori sono state misurate all'inizio e dopo 12 mesi di allenamento. I due valori sono strettamente associati a delle attività funzionali quali salire le scale, alzarsi da una sedia e camminare a una certa velocità.

Dopo un anno di allenamento, si è notato un miglioramento delle performance degli arti inferiori più nelle donne che negli uomini (prima 60,84 Watt  $\pm$ 13,73;

Kraft und Leistung signifikant. Diese nichtkontrollierte, quasi-experimentelle Studie konnte mit einem regelmässigen Training über 12 Monate positive und spezifische Adaptationen bei über 70-Jährigen objektivieren. |

*Luca Scascighini, MPtSc, BSc, PT, ist Dozent an der Tessiner Fachhochschule SUPSI (Scuola universitaria della Svizzera italiana), Studiengang Physiotherapie, und arbeitet in einer Praxis in Lugano-Viganello.*

#### Literatur | Bibliographie | Bibliografia

- 1 EM. Capodaglio et al.: Allenamento adattato in soggetti over 70: effetti sulla forza e sulla potenza muscolare degli arti inferiori. *Scienza riabilitativa* 2012; 14(1): 21-27.

s'étaient davantage améliorées chez les femmes que chez les hommes (avant 60,84 Watt +/-13,73; après 75,85 Watt +/-13,64; p<0.5%).

La force et les performances avaient toutefois considérablement augmenté dans les deux groupes. Cette étude non contrôlée, quasi-expérimentale, a permis de mettre en évidence des adaptations positives et spécifiques chez les plus de 70 ans suite à un entraînement régulier effectué pendant 12 mois. |

*Luca Scascighini, MPtSc, BSc, PT, enseigne à la HES du Tessin (SUPSI Scuola universitaria della Svizzera italiana) dans le cadre du cursus de physiothérapie et exerce dans un cabinet à Lugano-Viganello.*

dopo 75,85 Watt +/-13,64; p<0.5%). La forza e la potenza erano comunque progredite in modo sostanziale in entrambi i gruppi. Questo studio non controllato, quasi sperimentale, ha permesso di mettere in evidenza degli adattamenti positivi e specifici per gli over 70, grazie soprattutto ad un allenamento regolare effettuato nell'arco di 12 mesi. |

*Luca Scascighini, MPtSc, BSc, PT, è docente-ricercatore alla SUPSI (Scuola universitaria professionale della Svizzera italiana) nel quadro del Corso di Laurea in fisioterapia e lavora in uno studio privato a Lugano-Viganello.*



## Orthopädische & physiotherapeutische Hilfsmittel



Laedi-Produkte wurden vom ehemaligen Spitzensportler und Sporttherapeuten Heinz Läderach entwickelt.

Laedi-Produkte haben zum Ziel, mit orthopädischen und physiotherapeutischen Hilfsmitteln und Techniken, Gelenk- und Muskelproblemen vorzubeugen und während der Regeneration zu unterstützen. Empfehlen auch Sie Ihren Patienten das entsprechende Laedi-Produkt.

Das komplette Laedi-Sortiment finden Sie in unserem Gesamtkatalog – jetzt anfordern: T 034 420 08 00 oder online unter [www.simonkeller.ch/katalog-bestellen](http://www.simonkeller.ch/katalog-bestellen)

Gerne stellen wir Ihnen die therapeutischen Hilfsmittel von Laedi persönlich vor. Termin vereinbaren: T 034 420 08 48

#### Exklusivvertrieb Therapie Schweiz

SIMON KELLER AG | Lyssachstrasse 83 | 3400 Burgdorf | T 034 420 08 00 | F 034 420 08 01 | [info@simonkeller.ch](mailto:info@simonkeller.ch) | [www.simonkeller.ch](http://www.simonkeller.ch)

Filiale Ost | Im Schörl 3 | 8600 Dübendorf | T 044 420 08 00 | F 044 420 08 01 | [duebendorf@simonkeller.ch](mailto:duebendorf@simonkeller.ch)

Filiale West | Rte de la Chocolatière 26 | 1026 Echandens | T 021 702 40 00 | F 021 702 40 31 | [vente@simonkeller.ch](mailto:vente@simonkeller.ch)

keller