



Foto: Pixabay.com

Susanne Ring-Dimitriou und Sabine Würth, IFFB Sport- und Bewegungswissenschaften / USI

Fit mit ILSE – Time to move

In Zeiten eingeschränkter Mobilität und sozialer Isolation stellt sich für viele die Frage: „Wie kann ich mich unter diesen Bedingungen körperlich fit halten?“ Fitness-Apps und Übungsvideos bieten Unterstützung an und versprechen schnelle Erfolge. Doch sind diese Übungen auch sinnvoll und geeignet – zum Beispiel für ältere Menschen?

Fit-mit-ILSE ist ein technologiegestütztes Programm zur Förderung des Bewegungsverhaltens und der körperlichen Fitness. Es wird seit 2017 im Rahmen eines von der Forschungsfördergesellschaft unterstützten Projektes entwickelt und soll heuer fertiggestellt werden. Ein Prototyp ist bereits im Einsatz und wird zurzeit sach- und fachgerecht bewertet.

Bewegung in reiferen Jahren

Fit mit ILSE wurde speziell für ältere Menschen entwickelt, die sich im Übergang zur Pension befinden. Die zugehörige App bietet im Modul „Fit zu Hause“ ein Fitnessprogramm für das TV-Gerät oder das Tablet an, das ohne großen Aufwand auf kleinstem Raum zu Hause durchgeführt werden kann.

Die Übungseinheiten wurden auf der Basis trainingswissenschaftlicher Erkenntnisse zusammengestellt, sind auf verschiedene Fitnesslevel ausgelegt und folgen einem methodischen Aufbau (Aufwärmen – Hauptteil – Cool Down).

Ergänzend bieten „Fit unterwegs“ und „Fit durch Wissen“ Tipps für Bewegungsformen außer Haus sowie Lernmodule, in denen Wissenswertes rund um das Thema körperlich-aktiver Lebensstil vermittelt wird: etwa eine gesunde Ernährungsform, richtiges Trainieren und Entspannungsverfahren. Angesprochen wird auch die Frage, wie man innere Widerstände und andere Barrieren auf dem Weg zu einem körperlich-aktiven Lebensstil überwinden kann.

Der Prototyp wird nun geprüft

Erste Ergebnisse der Überprüfung des Prototyps zeigen übrigens, dass *Fit mit ILSE* die Sitzzeiten der Teilnehmenden reduziert und ihre wahrgenommene Fitness erhöht hat. Zudem machen sie die Erfahrung, dass Barrieren, die bislang ihrer körperlichen Aktivität im Wege standen, auf einmal gar nicht mehr so hoch sind und im Alltag gemeistert werden können.

Machen Sie sich selbst ein Bild vom Projekt *Fit-mit-ILSE* und probieren Sie beispielhaft die Fitnessübungen in den eigenen vier Wänden aus! Auf der ILSE-Website finden Sie weitere interessante Links für das Fitnesstraining in höherem Alter: www.fit-mit-ilse.at

Susanne Ring-Dimitriou und Sabine Würth,
IFFB Sport- und Bewegungswissenschaften / USI

Kontakt

Universität Salzburg: susanne.ring@sbg.ac.at

Salzburgresearch Forschungsgesellschaft: verena.venek@salzburgresearch.at

Weiterführende Informationen zum Projekt: www.aal.at/fit4aal

Die Forschungsaufgaben der PLUS-Sportwissenschaftlerinnen Susanne Ring-Dimitriou (Trainingswissenschaft) und Sabine Würth (Sportpsychologie) liegen im Bereich der theoriebasierten inhaltlichen Gestaltung und Evaluierung des Programms hinsichtlich des Bewegungsverhaltens. In Zusammenarbeit mit der Wirtschaftsuniversität Wien (Leitung Evaluationsteam, Altersökonomie), der Salzburg Research Forschungsgesellschaft (Projektleitung, eHealth) und MyBodyCoach (Fit zu Hause, Fitnesstests, angewandte Sportwissenschaft) werden die Daten aktuell analysiert und zur Publikation vorbereitet.