

# Bewegung als Jungbrunnen

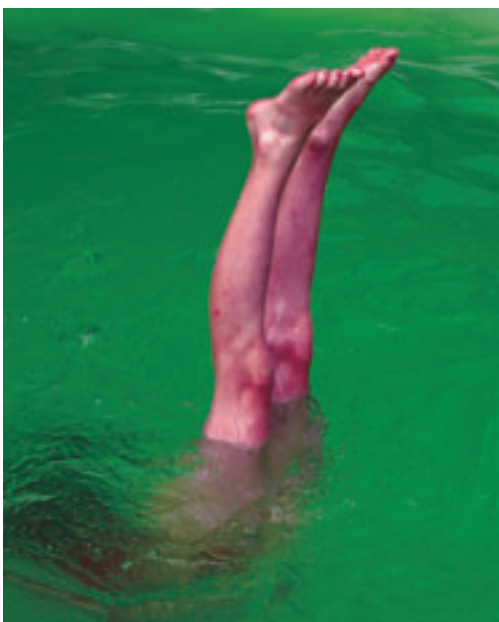
Im Sprichwort heißt es nicht umsonst: Wer rastet, der rostet. So ist ein aktiver Sechzigjähriger unter Umständen vitaler als ein passiver Vierzigjähriger. Denn Sport ist ein wahrer Jungbrunnen, der vielen Altersbeschwerden vorbeugen oder sie zumindest deutlich lindern kann.

- o Sport hebt die Stimmung und hilft beim Abbau körperlicher und seelischer Spannungen.
- o Sport fördert Körperbeherrschung und Reaktionsvermögen und kann so Stürzen vorbeugen.
- o Sport stärkt Knochen und Muskeln und verbessert die Durchblutung - auch im Gehirn.
- o Sport kann Patienten mit Gelenkerkrankungen zu mehr Beweglichkeit verhelfen.
- o Sport trägt dazu bei, Übergewicht abzubauen und dadurch Knochen und Gelenke zu entlasten.
- o Sport mindert das Risiko von Osteoporose, Arteriosklerose und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

## „Bewegung, Sport und erfolgreiches Altern“

Unabhängig vom Lebensalter gilt: Zu einer gesunden Lebensweise gehört auch regelmäßige Bewegung. Selbst im hohen Alter lassen sich noch Muskeln aufbauen. Gerade Anfänger sollten sich aber vor Aufnahme eines Trainings unbedingt ärztlich untersuchen lassen, um die Wahl der Sportart auf eventuelle Vorerkrankungen abzustimmen.

Bewegung kann mithelfen, Gesundheit zu erhalten und Krankheiten abzuwehren. Deshalb ist regelmäßiger Sport auch für ältere Menschen wichtig. Doch gerade Senioren bewegen sich häufig zu wenig. Schon alltägliche Bewegungen und einfache gymnastische Übungen können sich auf die Fitness positiv auswirken. Die Folgen sind bessere Beweglichkeit, bessere körperliche Verfassung und eine längere Unabhängigkeit.



Dabei geht es gar nicht darum, Höchstleistungen zu erbringen. Ziel ist es, die allgemeine Leistungsfähigkeit zu erhalten, ohne sich dabei zu überfordern.

### Altersgerechte Sportarten

Am größten ist der Effekt bei Ausdauersportarten, die mehrmals wöchentlich mindestens eine halbe Stunde lang betrieben werden sollten. Folgende Sportarten sind besonders empfehlenswert:

#### Schwimmen

Beim Schwimmen werden alle Muskelgruppen trainiert. Der Auftrieb des Wassers entlastet Gelenke und Bandscheiben. Zudem werden Herz und Kreislauf gestärkt. Am gesündesten ist Rückenschwimmen, denn die Rückenlage entlastet Wirbelsäule und Rückenmuskulatur und beugt so Verspannungen vor.

#### Radfahren

Das gleichmäßige Treten auf dem Fahrrad oder Heimtrainer schont die Gelenke, fördert die Kondition und bringt Herz und Kreislauf in Schwung. In der optimalen Sitzhaltung mit leicht nach vorn gebeugtem Oberkörper wird die Rückenmuskulatur vor allem im Bereich der Lendenwirbelsäule gestärkt und so besser vor Bandscheibenvorfällen geschützt.

#### Nordic Walking

Während Joggen speziell bei übergewichtigen Menschen belastend für Gelenke und Bandscheiben sein kann, ist das aus Finnland stammende Nordic Walking eine schonende Variante des Laufens. Die Stöcke, mit denen man sich abstützt, sorgen für sicheren Halt. Das kreuzweise Bewegen der Arme und Beine schult die Koordination. Gleichzeitig werden sämtliche Muskelgruppen trainiert.

#### Tanzen

Tanzen ist (nicht nur) für ältere Menschen die wohl idealste Sportart überhaupt, sind hier doch Körper und Geist gleichermaßen gefordert. Trainiert werden Ausdauer, Gedächtnis, Gleichgewichts- und Orientierungssinn. Bewegung und Körperspannung kräftigen Muskeln und Knochen - gut gegen Rheuma und Osteoporose. Und nicht zuletzt vermittelt Tanzen ein rundum positives Lebensgefühl.

## Grundsätzliches

Wichtig ist bei allen Alterssportangeboten, die Vielseitigkeit und Verschiedenartigkeit zu berücksichtigen;

Abwechslung, Musik, Gerätevielfalt sowie ein freundlicher und interessierter Umgangston garantieren schöne Übungsstunden, zu denen die Senioren gerne und über Jahre hinweg kommen werden.

Die Bewegungs-, Spiel- und Sportangebote für Ältere sollten unter erleichternden Bedingungen (Modifikation; Differenzierung) und unter strukturell veränderten Bedingungen (neue Inhalte an die Leistungsvoraussetzungen der Älteren anpassen) angeboten werden.



Die Motivation Älterer, Sport zu treiben ist neben dem Gesundheitsaspekt vor allem die Freude und Geselligkeit. Diese wichtigen Motive sollten keinesfalls außer Acht gelassen werden und bestenfalls in die Übungsstunden integriert werden (der Plausch zu Beginn ist meistens nicht zu unterbinden und gehört dazu!).

Im Folgenden finden Sie ein Fitnessprogramm für Senioren, das mit jeder Gruppe gut durchzuführen ist. Benötigt wird lediglich ein Stuhl pro TN, in der Halle können auch Langbänke benutzt werden.

### Fit in den Tag mit Hilfe eines Stuhls



Wer kennt das nicht? Morgens beim Aufstehen sind Sie total verspannt, haben sich vielleicht „verlegen“, sind noch nicht richtig wach und können so gar nicht munter in den Tag starten.

Wenn Sie eine Auswahl dieser Übungen jeden Morgen nach dem Aufstehen, alleine oder mit dem Partner, ausführen, werden ihre Gelenke beweglicher, die für das Alter und den

Alltag wichtigen Muskeln werden gekräftigt und die durch tägliche Belastung und Fehlhaltungen oft verkürzten Muskeln und Sehnen werden gedehnt.

Somit wird ihre Haltung verbessert und ihr Körperbewusstsein gestärkt. Sie werden merken, dass die Rückenschmerzen nachlassen und sie sich schon morgens fit und beweglich fühlen.

Nehmen sie sich für die Übungen einen Stuhl zur Hilfe, an dem sie sich im Stehen abstützen und Übungen im Sitzen darauf ausführen können.

#### A) AUFWÄRMEN



Wichtig ist es, zu Anfang erst einmal das Herz-Kreislauf-System anzuregen, den Kreislauf ordentlich in Schwung zu bringen. Dadurch werden die Muskeln gut durchblutet und erwärmt und ihr Körper optimal auf die folgenden Übungen vorbereitet.

- \* Sie sollten die Übungen nie „kalt“ durchführen, schon allein, um Verletzungen vorzubeugen.
- \* Bei schönem Wetter können sie die Übungen auch gerne im Freien oder bei geöffnetem Fenster ausführen!
- \* Das Aufwärmen sollte ca. 2-3 Min. dauern!

Gehen oder traben Sie auf der Stelle; ziehen Sie die Knie abwechselnd hoch und versuchen Sie, mit den Händen unter den Knien zusammenzuklatschen;

bringen sie die Fersen abwechselnd zum Po und versuchen Sie dabei, mit den Fingerspitzen die Fersen zu berühren; bewegen Sie Ellebogen und Knie gegengleich aufeinander zu.

#### B) MOBILISATION

Die Beweglichmachung der Gelenke spielt zunehmend eine immer wichtigere Rolle. Bei der „Durchbewegung“ der Gelenke entsteht Gelenkflüssigkeit, wodurch Druckbelastungen gemindert werden. Die Gelenke werden „geschmiert“. Auch bei der Behandlung von Arthrose hat die Mobilisation einen hohen Stel-

lenwert eingenommen. Regelmäßige Bewegung kann Arthrose-Leiden vermindern.

- \* Führen Sie die Übungen bitte immer beidseitig aus und wiederholen Sie jede Übung 5-mal.
- \* Atmen Sie während der Übungen gleichmäßig und fließend und vermeiden sie die Pressatmung.
- \* Halten Sie sich bei Übungen im Stand zur Sicherheit an der Stuhllehne fest.

Gehen Sie abwechselnd auf die Zehenspitzen hoch; versuchen Sie sich gleichzeitig auf beide Zehenspitzen hochzudrücken, halten Sie dabei die Körperspannung aufrecht.

Rollen Sie von den Zehenspitzen auf die Fersen und zurück; ziehen Sie ein Knie hoch und setzen Sie anschließend den Fuß weit nach hinten.



- \* Für die nächsten Übungen setzen Sie sich auf den Stuhl!

Lassen Sie den Fuß in beide Richtungen kreisen; ziehen Sie abwechselnd den Fuß weit ran und strecken Sie den Fuß wieder („Hacke-Spitze“); strecken und beugen Sie das Bein abwechselnd („kicken“ Sie nach vorne).



Setzen Sie den Fuß weit nach außen, drehen Sie dabei die Hüfte aus, wechselseitig oder mit beiden Füßen gleichzeitig.

Lassen Sie die Schultern kreisen, erst abwechselnd, dann beide, immer von vorne nach hinten; heben und senken Sie die Schultern; lassen Sie die Arme kreisen; versuchen Sie die Hände hinterm Kopf und hinterm Rücken zusammenzubringen.

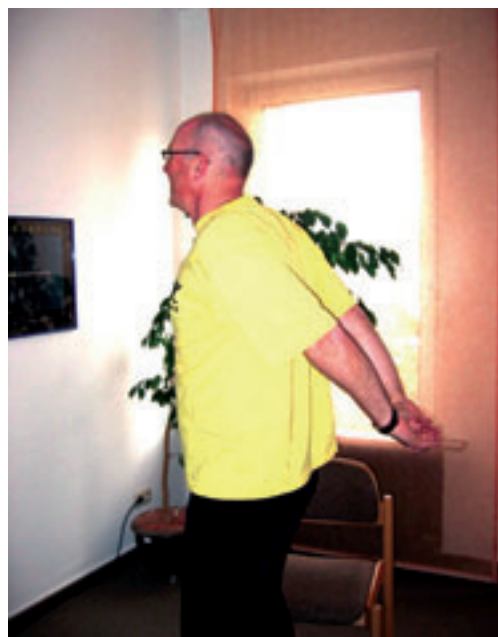


Drehen Sie den Kopf vorsichtig nach rechts und links, lassen Sie dabei das Kinn oben, versuchen Sie weit über die Schulter zu schauen; schieben Sie den Kopf weit nach vorne raus und ziehen Sie ihn wieder zurück („Schildkröte“); lassen Sie den Kopf vorsichtig von rechts nach links (und wieder zurück) über die Brust kreisen.

### C) DEHNEN

Durch das Dehnen werden verkürzte Muskeln wieder „lang gezogen“. Sanftes Stretching wirkt sich positiv auf die Körperwahrnehmung und das Wohlbefinden aus und verbessert die Beweglichkeit.

Vermeiden Sie beim Dehnen hektisches Zeren und führen Sie die Übungen stattdessen langsam und gefühlvoll aus. Fühlen sie sich in ihren Körper hinein und versuchen Sie die Spannungszustände in der Muskulatur bewusst wahrzunehmen.



\* Halten Sie die Dehnpositionen immer einige Sekunden und dehnen Sie bitte immer beide Seiten.

Heben Sie die Arme auf Schulterhöhe und ziehen sie die Schulterblätter langsam zusammen; bringen Sie dann die Hände hinterm Rücken zusammen, wobei sie die Schultern unten und hinten lassen und versuchen Sie, die Arme ein wenig Richtung Decke zu heben.

Für das Dehnen der Halsmuskulatur neigen Sie den Kopf vorsichtig auf die Schulter. Ziehen sie die Schulter dabei nicht Richtung Ohr, sondern das Ohr Richtung Schulter, drücken Sie mit der entgegengesetzten Hand Richtung Boden.

Legen Sie im Stehen einen Fuß auf die Sitzfläche des Stuhls, ziehen Sie die Fußspitzen Richtung Schienbein, so dass sie die Dehnung in der Wadenmuskulatur spüren. Bringen Sie nun den geraden Oberkörper ein wenig Richtung Bein und dehnen sie somit zusätzlich die Beinrückseite.



**D) KRÄFTIGUNG**

Eine gezielte Muskelkräftigung der zur Abschwächung neigenden Muskelgruppen und bei muskulären Dysbalancen sollte nicht vernachlässigt werden.

Besonders die Oberschenkelmuskulatur unterliegt den Abbauprozessen im Alter. Allerdings ist sie wichtig zur Sturzprophylaxe und sollte deswegen gesondert gekräftigt werden.

\* Wiederholen Sie die Übungen beidseitig jeweils 10 mal

Stellen Sie sich hinter den Stuhl und heben sie ein Bein, bis der Fußspann die Sitzfläche von unten berührt. Setzen sie den Fuß dann wieder ab.

Versuchen sie den Fuß dann dort immer länger zu halten, bevor sie ihn wieder absetzen.

Halten sie das Bein gebeugt in der Luft und setzen sie abwechselnd den Fußspann unter und die Fußsohle auf die Sitzfläche.

**E) ABSCHLUSS**

Zum Schluss stellen Sie sich fest auf beide Füße, in den Knien locker und im Oberkörper aufrecht!

Atmen Sie langsam durch die Nase ein, wobei Sie die Arme seitlich bis über den Kopf bringen und langsam durch den Mund wieder aus, dabei nehmen Sie die Arme wieder zum Körper ran.

Das Ganze wiederholen sie noch 3 mal, danach können Sie frisch und munter in den Tag starten!

*Autorin: Daniela Otto, Sportwissenschaftlerin mit Schwerpunkt Alterssport, DJK Jugendreferentin des DJK-Diözesanverbandes Köln, Am Kielshof 2, 51105 Köln, Tel. 0221/9833210, d.otto@djkdvkoeln.de*

