Alltagstaugliche Übungen für Menschen ab 60 Jahren

Warum Sport im höheren Alter so wichtig ist

Im Alterungsprozess können Inaktivität, Mangelernährung und hormonelle Veränderungen das Altern negativ beeinflussen

→ Folge sind eine reduzierte Ausdauer und Bewegungsmangel.

Wie Sport im höheren Alter hilft

Sport wirkt sich nicht nur auf den Körper, sondern auch auf die Psyche aus.
Der positive Effekt dabei ist nicht nur eine reduzierte Sturzgefahr, sondern auch ein besseres Selbstgefühl und somit mehr Selbstvertrauen.

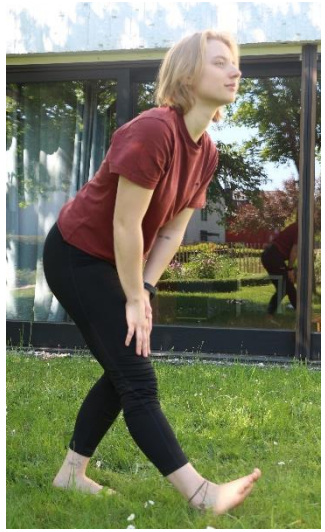
→ Weniger körperliche Einschränkungen verbessern die Alltagsfähigkeit und somit die Selbständigkeit.

Übungen

Dehnen

- Dehnung hintere Beinmuskeln

  Der rechte Fuß wird mit der Ferse vor dem Körper auf den Boden abgesetzt. Der Oberkörper ist leicht gebeugt. Man dehnt hierbei die rechte Wade.
  Anschließend wird das Bein gewechselt.



- Rumpfdehnung seitliche Muskulatur

  Die Beine sind Schulterbreit auseinander und die Arme über dem Kopf gestreckt. Dann neigt man den Oberkörper abwechselnd nach rechts und nach links.

- Rumpfdehnung Brustbereich

  Man fasst sich mit den Händen hinter dem Rücken und zieht die Hände dann so weit es geht Richtung Gesäß.

- Dehnung der Arme

  Ein Arm wird gestreckt vor den Oberkörper genommen. Mit der anderen Hand zieht man den gestreckten Arm zum Körper heran. Danach wird gewechselt.

- Dehnung Beininnenseite

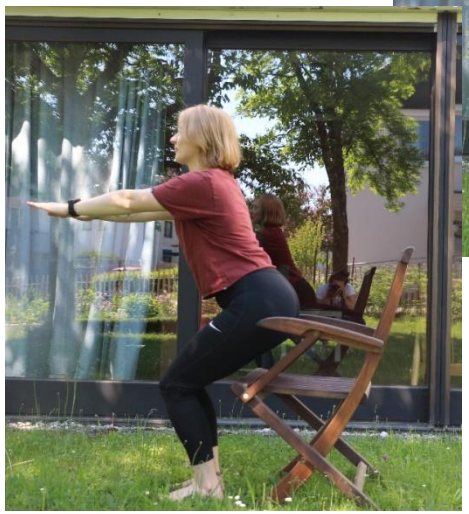
  Die Beine sind weiter als Hüftbreit auseinander, ein Bein ist gebeugt, auf dem das Gewicht lagert. Hierbei wird das gestreckte Bein gedehnt.

Dehnen ist zum einen wichtig, damit der Körper gut für den Sport vorbereitet ist, aber auch, damit die Muskeln nicht einschlafen und beweglich für den täglichen Gebrauch bleiben.

Kraftübungen Beine

- Hinsetzten und Aufstehen mit den Füßen nah am Stuhl

Die Füße sind nah am Stuhl.

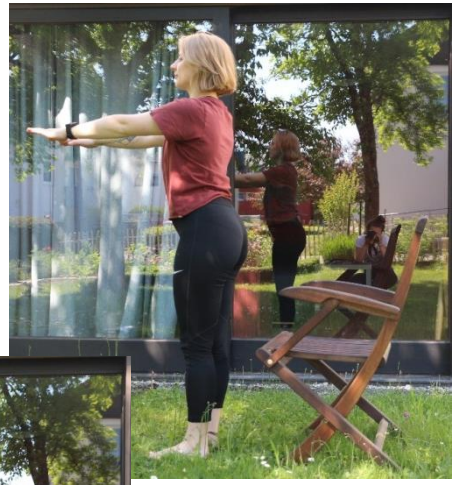


Nun setzt man sich langsam auf den Stuhl ohne Schwung. Hierbei die Muskeln in Oberschenkel und Gesäß fest anspannen.

Nach dem Hinsetzten steht man ebenso langsam auf, ohne Schwung. Die Bewegung kommt nur aus den Beinmuskeln, die während der Aufwärtsbewegung ebenfalls angespannt sind.

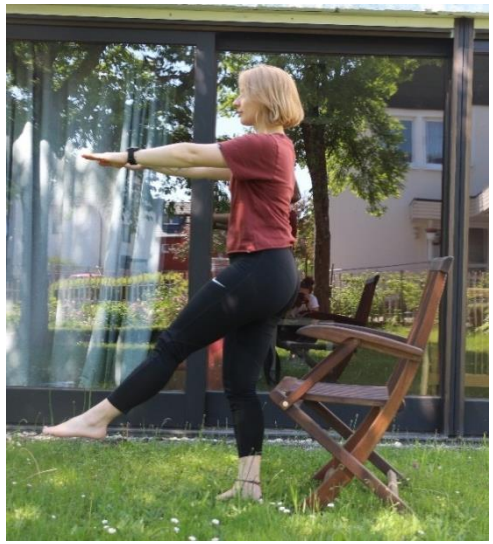
- Hinsetzte und Aufstehen mit den Füßen eine Schrittlänge weg vom Stuhl

Dieselbe Bewegung, nur sind dieses Mal die Füße eine Schrittlänge entfernt vom Stuhl. Diese Variante ist intensiver als die erste.



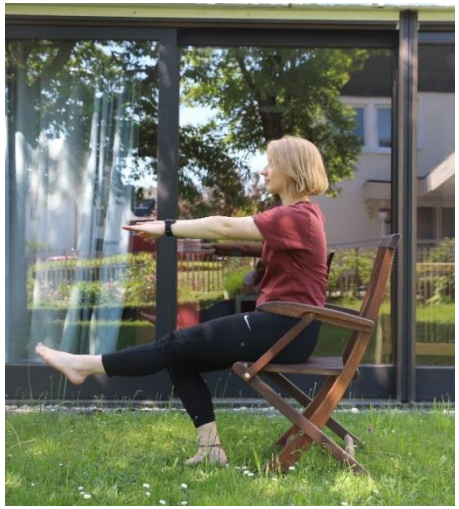
- Einbeiniges hinsetzen und aufstehen

Diese Übung ist am Schwersten.
Nehmen Sie hierfür das bessere Bein und heben das schwächere Bein an. Das stärkere Bein ist nah am Stuhl.



Versuchen sie mit nur einem Bein aufzustehen. Das gleiche Wiederholen Sie dann mit dem schwächeren Bein.

Versuchen sie die Übung 5 - 10 Mal zu wiederholen.



Nun setzten Sie sich langsam hin und spannen die Oberschenkel- und Gesäßmuskeln an.

Kraftübung Arme:

- Armbeugen mit Stuhl

  Die Arme sind gestreckt auf den Armlehnen. Die Beine sind gebeugt.

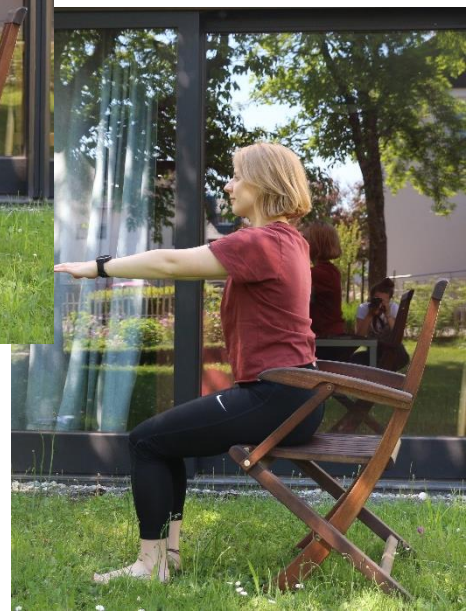
Nun senkt man die Arme herunter und streckt sie wieder. Dabei geht die Bewegung nur von den Armen aus, der restliche Körper bleibt gleich.

Versuchen sie die Übung 5 - 10 Mal zu wiederholen.

- Armbeugen mit Stuhl und gestreckten Beinen

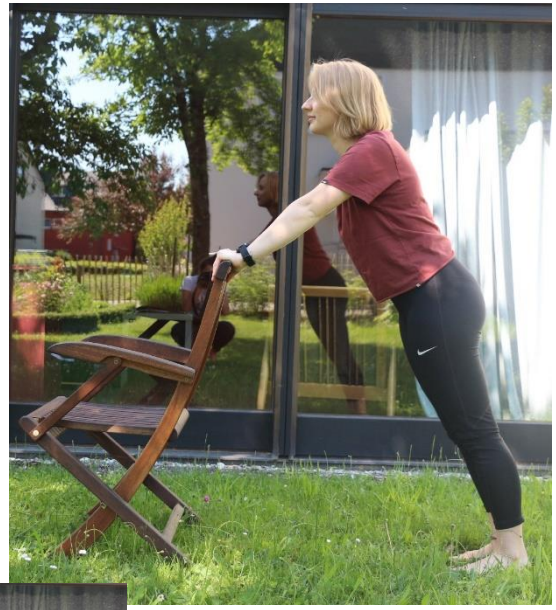
  Dieselbe Durchführung wie in der ersten Übung, diesmal sind die Beine aber gestreckt.

Versuchen sie die Übung 5 - 10 Mal zu wiederholen.



- Liegestütze mit Stuhl

Die Arme sind gestreckt auf der Rückenlehne. Der restliche Körper ist ebenfalls gestreckt.



Nun beugt man die Arme bis die Brust fast den Stuhl berührt.
Dann werden die Arme wieder gestreckt.

Versuchen sie die Übung 5 - 10 Mal zu wiederholen.

Kraft zu trainieren ist sehr wichtig, damit die Muskeln nicht zu schwach werden.
Ein stärkerer Muskel hilft im Alltag sehr, um zum Beispiel etwa schwerere Dinge zu tragen oder um einfach die Möglichkeit zu haben, länger auf den Beinen zu sein und sie zu bewegen. Die Muskeln sind dann langsamer schlapp und können länger Durchalten.

Balance/ Gleichgewicht

- Tandemstand mit/ ohne Festhalten

Die Beine sind so weit es geht in Schrittstellung auseinander.
Die Zehenspitzen zeigen nach vorne.
Nun versuchen Sie die Balance zu halten. Ist dies zu einfach rutscht man mit dem vorderen Fuß noch weiter nach vorne.

Ist das jedoch zu schwierig, dann nehmen Sie ruhig einen Stuhl, an dem Sie sich festhalten können.

Führen Sie diese Übung 30 Sekunden durch.

- Auf einem imaginären Seil laufen

Stellen Sie sich ein Seil vor oder, wenn sie ein Seil haben, legen Sie es sich gerade auf dem Boden: Nun gehen Sie über dieses Seil und setzten dabei einen Fuß vor den anderen.

Laufen Sie 5 Mal über das Seil.

- Storchenlauf

Stolzieren Sie hierbei wie ein Storch.

Nach jedem heben eines Beines versuchen Sie kurz diese Position zu halten und so wenig wie möglich zu wackeln.

Dann wechseln sie zum anderen Bein.

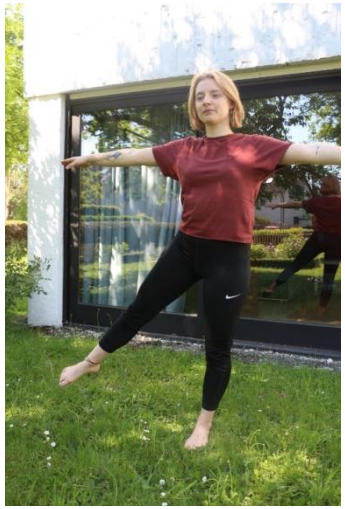
Diese Übung wiederholen Sie 10 Mal.

Bei Bedarf, kann man sich auch an einem Stuhl festheben.

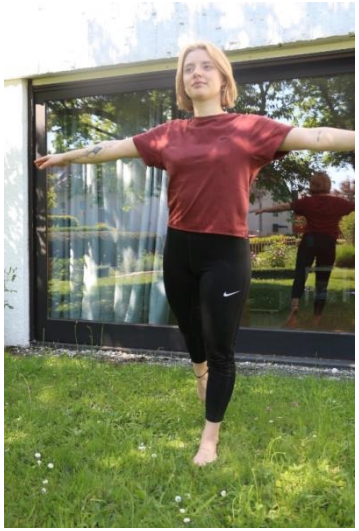
- Ein-Beinstand

Stellen Sie sich auf ein Bein.

Zuerst heben Sie das Bein nach vorne an.

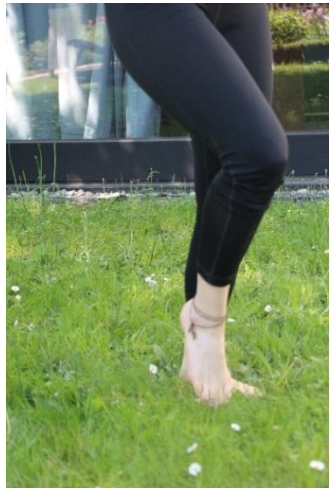


Dann zur Seite.



Und anschließend nach hinten.
Diese Übung wiederholen Sie 10 Mal. Bei Bedarf, kann man sich auch an einem Stuhl festheben.
Danach dieselbe Übung mit der anderen Seite.

- Drippeln auf dem Fuß



Bei dieser Übung drippeln Sie 30 Sekunden auf den Füßen.
Das regt die Durchblutung in den Beinen an.

Dribbeln Sie dabei nicht nur auf dem Vorderfuß, sondern rollen Sie dafür über den ganzen Fuß.

- Wippen mit Zehenkontakt

Stehen Sie ganz gerade. Der ganze Fuß steht auf.
Sie rollen von hinten nach vorne auf die Fußballen und versuchen dabei auf die Zehenspitzen zu stehen.
Danach rollen Sie sich wieder auf den ganzen Fuß ab.

Diese Übung wiederholen sie 10 Mal.
Bei Bedarf, kann man sich auch an einem Stuhl festheben.

- Wippen mit kompletten Sohlenkontakt

Wippen Sie von der Ferse über den ganzen Fuß auf die Zehenspitzen.
Dann rollen sie wieder zurück, bleiben aber nicht auf dem ganzen Fuß, sondern rollen weiter, bis Sie auf den Fersen stehen.

Diese Übung wiederholen Sie 10 Mal.
Bei Bedarf, kann man sich auch an einem Stuhl festheben.

Balance/ Gleichgewicht zu trainieren hilft nicht nur, dass wir besser gerade stehen können, es hilft auch dabei, dass wir ein besseres Gefühl für unseren Körper entwickeln. Wir können dadurch unseren Körper besser Abfangen, sollte es zu Stürzen kommen oder aber auch Dinge leichter auffangen, sollten sie herunterfallen.