

15. Dezember 2022

Ihr Körper will keinen Winterschlaf



Die nasse und kalte Jahreszeit hat uns wieder. Für manche lässt die Lust, sich im Freien aufzuhalten und zu bewegen, merklich nach. Doch gerade im Herbst und Winter ist es wichtig, beweglich zu bleiben und etwas Sport zu treiben. Hauptsache frische Luft, heisst die Devise.

Schicken Sie Ihren Körper nicht in den Winterschlaf. Ein altes Sprichwort besagt: „Man ist so alt, wie man sich fühlt“, und Bewegung hilft dabei, sich etwas jünger und vor allem besser zu fühlen. Und das geht auch im Winter. Vielleicht gefällt Ihnen mit einem der folgenden Ideen?

- Indoor-Cycling: Velofahren in Innenräumen, wird in Fitnesszentren angeboten. Oder Sie kaufen sich ein Homevelo (es gibt unzählige aus zweiter Hand, z. B. auf www.ricardo.ch)
- Aquafit: schonender Sport für die Gelenke und wird in Hallenbädern angeboten
- Bewegung zuhause: Einige Gymnastikübungen finden Sie in der Folge, auch verschiedene TV-Programme bieten Gymnastikübungen an (z. B. auf SRF1 «Bliib fit – mach mit», mehr Infos am Seitenende). Leichte Fitnessübungen sind in jedem Alter empfehlenswert. Gymnastik trägt nicht nur zum allgemeinen Wohlbefinden bei, sondern erhält auch die Flexibilität in Muskeln und Gelenken.

Bewegung im Freien

Bitte beachten Sie bei Bewegung im Freien einige wenige, aber wichtige Regeln:

- Motivation ist alles. Es hilft, sich dabei regelmässig wiederkehrende Termine zu setzen.
- Aufwärmen ist das A und O zur Vorbeugung und Verhinderung von Verletzungen. Geeignet sind Dehnungsübungen.
- Mehrere dünne und atmungsaktive Kleidungsstücke übereinander tragen (Zweibellook), die bei Bedarf abgelegt werden können.

- Nasenatmung: Entziehen Sie den Schleimhäuten möglichst wenig Feuchtigkeit.
- Trinken nicht vergessen: Durch das Einatmen von kalter Luft und durch Schwitzen wird dem Körper Flüssigkeit entzogen, das Dehydrationsrisiko steigt.
- Und als Erinnerung an unseren letzten Newsletter: Auch bei Stromausfall ist regelmäßige Bewegung wichtig. Ausserdem hält es Sie fit und warm, wenn die Heizung ausfällt.

Bewegung zuhause

Wir danken www.basenio.de für die folgenden, speziell für ältere Menschen konzipierten Übungen.

Seitbeuge



Die Seitbeuge ist eine gute Übung zum Aufwärmen. Stellen Sie sich dafür einfach breitbeinig hin beziehungsweise nehmen Sie auf einem Stuhl eine aufrechte Haltung ein. Winkeln Sie die Arme an und stemmen Sie sie in die Hüften. Lehnen Sie sich nun vorsichtig, soweit es geht, zur linken Seite. Halten Sie diese Position kurz und beugen Sie sich dann zur rechten Seite. Beine und Hüfte bleiben dabei gerade, nur der Oberkörper soll sich bewegen.

Wenn Sie sich fit genug fühlen, können Sie auch mit dem Oberkörper rundherum in alle Richtungen kreisen. Die Übung sollten Sie etwa zwei bis drei Minuten lang ausführen, bis Sie sich aufgewärmt und bereit zum Sport fühlen.

Tauziehen



Für die Übung "Tauziehen" nehmen Sie nun ein Theraband aus Gummi zwischen die Hände. Greifen Sie das Band mit beiden Händen, wobei Sie zunächst nur einen kleinen Abstand von etwa 15 Zentimetern zwischen den Fäusten lassen. Ziehen Sie das Band nun vor der Brust so weit wie möglich seitwärts auseinander, halten Sie die Spannung fünf Sekunden und lassen Sie dann wieder locker. Wiederholen Sie diese Übung fünfmal.

Vergrössern Sie dann den Abstand zwischen den Fäusten auf etwa 35 Zentimeter, ziehen Sie das Band wieder auseinander und wiederholen Sie das Ganze fünfmal. Ist man im Training schon etwas fortgeschritten, kann man den Abstand zwischen den Fäusten auch weiter vergrössern und das Band weiter auseinanderziehen.

Elefantenrüssel



Für den Elefantenrüssel strecken Sie nun den rechten Arm auf Höhe der Schultern nach hinten zur linken Seite. Umfassen Sie mit der linken Hand den Ellbogen des rechten Arms und pressen Sie so den Arm gegen den Körper. Halten Sie die Position zehn Sekunden und wechseln Sie dann die Seite. Wiederholen Sie diese Übung viermal pro Seite. Auf diese Weise werden die Armmuskeln gedehnt und die Schultergelenke gelockert.

Baum



Die Übung "Baum" wird im Stehen ausgeführt. Dafür stellen Sie den rechten Fuss etwas versetzt vor den linken, sodass sie das rechte Bein leicht beugen müssen und das linke Bein gedehnt wird. Achten Sie auf einen sicheren Stand. Nun drücken Sie über dem Kopf beide Hände gegeneinander. Die Ellbogen zeigen dabei nach aussen. Halten Sie diese Stellung zehn Sekunden, nehmen Sie dann die Arme nach unten und lockern Sie die Beinstellung. Stellen Sie nun den linken Fuss nach vorne, nehmen Sie die Arme wieder nach oben und wiederholen Sie die Übung je Seite dreimal.

Möchten Sie die Übung im Sitzen durchführen, beschränken Sie diese nur auf die Arme. Heben Sie diese über den Kopf, drücken Sie beide Hände gegeneinander und halten Sie diese Position für zehn Sekunden. Wiederholen Sie die Übung insgesamt sechsmal.

Einbein



Die Gymnastikübung "Einbein" kann nur im Stand ausgeführt werden. Dabei stellen Sie sich auf ebenem Boden mit hüftbreit geöffneten Füßen gerade hin. Strecken Sie die Arme zu beiden Seiten waagrecht aus, um besser das Gleichgewicht halten zu können. Falls nötig, stabilisieren Sie Ihren Stand, indem Sie sich an einem sicher stehenden Stuhl festhalten. Fixieren Sie mit den Augen einen ruhenden Punkt an der Wand gegenüber, beispielsweise ein Regal oder ein Bild. Heben Sie nun vorsichtig das linke Knie nach oben an, bis der Oberschenkel im rechten Winkel zum Körper steht. Versuchen Sie, diese Position so lange wie möglich zu halten. Setzen Sie dann das Bein ab und wechseln Sie die Seite. Diese Übung verbessert die Koordination und das Gleichgewichtsgefühl und stärkt gleichzeitig Arme, Beine und Rumpf.

Nacken dehnen



Insbesondere wenn man häufig sitzt, verspannt sich der Nacken schnell. Diese Übung hilft, die Muskulatur an Nacken und Schultern zu dehnen und zu lockern. Stellen oder setzen Sie sich zu Beginn aufrecht hin. Legen Sie dann die linke Hand auf Ihren Kopf und strecken Sie die rechte Hand leicht nach aussen abgespreizt gerade am Körper nach unten. Ziehen Sie Ihren Kopf vorsichtig nach links.

Halten Sie die Dehnung etwa fünf Sekunden und wechseln Sie dann die Seite. Wiederholen Sie die Übung dreimal pro Seite.

Beine mobilisieren



Diese Übung trägt dazu bei, die Bein- und Armmuskulatur zu kräftigen. Setzen Sie sich dazu auf einen Stuhl und strecken Sie beide Arme gerade nach vorne aus. Nehmen Sie dann zusätzlich ein Bein nach oben und strecken Sie es gerade nach vorne. Halten Sie die Position etwa zehn Sekunden.

Dann nehmen Sie die Arme und das Bein wieder nach unten, atmen einmal tief durch und wiederholen die Übung, diesmal mit dem anderen Bein. Wiederholen Sie die Übung dreimal pro Seite.

Seithebung mit Hanteln



Diese Übung stärkt vor allem Nacken- und Schultermuskulatur. Es sollten Gymnastikhanteln mit circa 500 Gramm verwendet werden. Alternativ können auch zwei Halbliter-Plastikwasserflaschen verwendet werden. Nehmen Sie ein Gewicht in jede Hand und heben Sie beide Arme seitwärts weggestreckt bis auf Schulterhöhe. Die Handflächen zeigen nach unten. Halten Sie die Position fünf bis zehn Sekunden und lassen Sie die Arme dann wieder sinken. Wiederholen Sie die Übung fünfmal.

Äpfel pflücken



Setzen Sie sich zur Entspannung im Schneidersitz auf den Boden oder – wenn Ihnen das nicht möglich ist – setzen Sie sich entspannt auf einen Stuhl. Halten Sie Kopf und Rücken gerade. Strecken Sie nun gleichzeitig beide Arme senkrecht nach oben in Richtung Decke. Stellen Sie sich vor, über Ihnen hängt ein Zweig voller saftiger Äpfel. Versuchen Sie, diese Äpfel mit leichten Drehbewegungen der Hand zu pflücken und strecken Sie dazu abwechselnd immer einen Arm so weit wie möglich nach oben.

Stehen Sie zum Schluss auf, lassen Sie die Arme locker nach unten hängen und schütteln Sie sie kräftig aus. Atmen Sie dazu tief aus.

Unterstützung, Ergänzung und Ideen gibt es auch in der **SRF-Sendung «Bliib fit – mach mit»**, jeweils Montag, Mittwoch und Freitag, Beginn zwischen 08.50 und 09.00 Uhr. Die Sendung richtet sich an Seniorinnen und Senioren, die ihrer Gesundheit etwas Gutes tun möchten. Bewegungstherapeutin Ursula Meier Köhler präsentiert einfache, aber wirkungsvolle Übungen. Die Bewegungsübungen können ohne spezielle Hilfsmittel in den eigenen vier Wänden mitgemacht werden.