



Welches Bewegungsprogramm macht für die ältere Generation Sinn?

Am meisten Sinn macht eine Mischung aus Ausdauer-, Kraft-, Koordinations- und Beweglichkeitstraining. Ausdauertraining ist gut für das Herz-Kreislauf-System, Krafttraining im Alter hingegen trainiert die Muskeln und sorgt für Leistungsfähigkeit und Koordinationstraining ist die Basis für eine gute Reaktionsfähigkeit und ein gutes Gleichgewichtsgefühl – was letzten Endes auch das Risiko für Stürze senkt.

Bewegungsbeginner sollten sich nicht gleich zu viel vornehmen. Vor allem lange vernachlässigte Muskelgruppen sind anfälliger für Verletzungen.

Welche Sportart Sie ausüben, bleibt Ihren Vorlieben überlassen. Hauptsache, Sie haben Spaß dabei, was vor allem in der Gruppe oder im Sportverein gegeben ist. Wandern, (Nordic)-Walking, Schwimmen, Radfahren und Tanzen sind gut für die Ausdauer. Aquajogging und (Wasser)-Gymnastik kräftigen die Muskulatur. Krafttraining ist auch in gehobenem Alter sinnvoll, um den Stoffwechsel zu fördern und die Muskulatur zu stärken.

Beginnen Sie langsam und steigern Sie in den folgenden Wochen schrittweise die Belastung. So kann sich Ihr Körper auf das Training einstellen. Achten Sie auf die „Dosis“ wie Anzahl der Übungen, Anzahl der Wiederholungen und Tempo beim Walken und Laufen. Ein bisschen Schwitzen und Schnaufen ist aber okay. Mixen Sie Übungen, damit der ganze Körper trainiert wird.

Machen sie die Übungen regelmäßig, zweimal die Woche ist schon super!

Und Bewegung im Alltag bitte nicht vergessen: Treppen steigen, zu Fuß zum Einkaufen uvm. sind Möglichkeiten, im Alltag aktiv zu sein.

Achtung: Ein Gesundheitscheck durch einen Arzt, am besten vor dem Start mit dem Sport, ist wichtig. Bei einer Erkältung etc. ist unbedingt eine Sportpause notwendig! Beginnen Sie erst dann allmählich wieder mit dem Sport, wenn Sie sich vollständig gesund fühlen.

Schmerzen sind Warnzeichen des Körpers und Sport muss an Medikamente angepasst werden. In beiden Fällen bitte den Rat des Arztes einholen.

Vergessen Sie nicht: Bewegung und Sport im Alter tragen dazu bei das Immunsystem zu stärken. Damit können sie das Risiko für typische Krankheiten im Alter reduzieren und den Abbau- und Alterungsprozessen aktiv entgegenwirken!

