

Wer rastet, der rostet

Gesund, aktiv und beweglich – und das bis ins hohe Alter: Um das zu erreichen, sollte tägliche Bewegung in jedem Alter ein fixer Bestandteil des Lebens sein.

Dafür reichen schon ein paar Minuten täglich aus – man fühlt sich um einiges fitter und steigert so seine Lebensqualität. Ingrid Turkovic-Wendl, zweimalige Europameisterin im Eiskunstlauf, zeigt Ihnen, wie Sie zu Hause mit ein paar einfachen Übungen Ihren Körper kräftigen können. Lesen Sie außerdem, warum gerade für ältere Menschen der Muskelabbau ein Risiko darstellt.

Risiko Muskelabbau

Ab dem 25. Lebensjahr baut der menschliche Körper Muskeln ab – das ist Teil des normalen Alterungsprozesses, lässt sich aber durch regelmäßige Bewegung und eine gesunde Ernährung aufhalten. Ohne Sport kann man bis zu seinem 80. Lebensjahr bis zu 40 Prozent Muskelmasse verlieren. Schleichend ersetzen dabei Fett und Bindegewebe die Muskelfasern. Aber auch Ausdauer und Kraft gehen verloren.

Der Verlust der Muskelkraft erhöht insbesondere bei Senioren das Risiko für Stürze und Verletzungen. Und: Wie gut man nach einer Operation oder Verletzung wieder auf die Beine kommt, hängt ganz entscheidend von der körperlichen Fitness und den Muskelreserven ab.

Um körperlich fit zu bleiben, sollte man regelmäßig Sport machen – mindestens zwei Mal pro Woche. Aber auch die Alltagsbewegung sollte nicht zu kurz kommen: Kraftausdauer lässt sich nämlich ganz nebenbei etwa durch das Tragen von Einkaufssackerl oder dem Klassiker „Treppensteigen statt Aufzug“ trainieren. Man sollte möglichst viele Wege zu Fuß zurücklegen oder ab und zu aufs Fahrrad steigen. Das Risiko, an Krankheiten wie Herzinfarkt, Schlaganfall oder Diabetes zu erkranken, steigt, je inaktiver man sein Leben lang ist. Sogar Demenz und Alzheimererkrankungen treten häufiger bei Patienten auf, die sich nicht ausreichend bewegt haben.

Die Muskulatur ist daher wie eine Altersversicherung: Wer regelmäßig trainiert, zahlt jedes Mal ein und kann bei Bedarf auf diese Reserven zurückgreifen. Etwa nach einem schweren Eingriff oder bei alltäglichen Belastungen. Auch im Alter sollte Kraft- und Ausdauertraining ein fixer



Schulterheben

Material: Hanteln oder Wasserflaschen

Beanspruchte Muskeln: Schultermuskel

Übungsanleitung: Nehmen Sie in beide Hände je eine Hantel oder eine Wasserflasche und beugen Sie die Ellbogen ganz leicht. Nun heben Sie die Arme seitlich so weit nach oben, bis die Arme in waagrechtlicher Position sind. Anschließend Arme wieder senken.

Oberarmbeugen

Material: Hanteln, Wasserflaschen oder ein Thera-Band
Beanspruchte Muskeln: Bizeps (Oberarmvorderseite)

Im Sitzen: Setzen Sie sich aufrecht auf einen Sessel, beide Beine sind fest am Boden. In den Händen halten Sie je eine Hantel oder eine gefüllte Wasserflasche. Beugen Sie nun langsam die Ellbogen und ziehen Sie die Gewichte langsam zur Brust, dann wieder zurück neben die Hüfte.

Im Stehen: Stellen Sie sich hüftbreit mit leicht gebeugten Knien und angespanntem Bauch auf ein Thera-Band. Die Enden des Bandes halten Sie je in einer Hand auf Spannung, nun ziehen Sie die Arme zur Brust und langsam wieder zurück.



Armstrecken

Material: Hanteln oder Wasserflaschen
Beanspruchte Muskeln: Trizeps (Oberarmrückseite)

Übungsausführung: Nehmen Sie in jede Hand eine Hantel oder eine Wasserflasche und strecken Sie die Arme zur Decke hinauf. Nun beugen Sie die Ellbogen und führen die Hanteln/Wasserflaschen hinter den Kopf. Die Oberarme bleiben dabei fixiert und zeigen nach oben. Bewegen Sie die Arme wieder zurück in die Ausgangsposition.

Bestandteil des Lebens sein, denn auch nach langer Inaktivität ist es nie zu spät, ein solches Bewegungskonto zu eröffnen – und damit die eigene Lebensqualität zu erhöhen.

Kräftigungsübungen für jeden Tag

Bevor Sie mit den Übungen beginnen, sollten Sie sich kurz aufwärmen und so Ihren Kreislauf in Schwung bringen. Gehen oder Laufen am Stand, abwechselnd die Arme vor- und zurückschwingen oder Radfahren in Rückenlage eignen sich besonders gut. Sie können diese Übungen aber auch nach einem flotten Spaziergang machen. Danach sollten Sie Ihrem Körper Zeit für Entspannung geben und Ihre Muskeln dehnen.

Übungsausführung: Für alle Übungen gilt: 2 mal 20 – das heißt 20 Wiederholungen, kurze Pause und anschließend noch einmal 20 Wiederholungen. Achtung: Wenn Sie schon erschöpft sind, nicht alle Wiederholungen schaffen und so die Übungen nicht mehr „schön“ bzw. richtig ausführen können, dann hören Sie früher auf. Falsch ausgeführt können die Übungen zu Verletzungen führen. SUSANNE LEHRNER ■



Brücke mit Beinheben

Material: Gymnastikmatte

Beanspruchte Muskeln: Gesäß, Oberschenkelrückseite, unterer Rücken

Übungsausführung: Gehen Sie in den „Vierfüßlerstand“ und legen Sie dabei die Unterarme auf den Boden ab. Wenn es Ihnen angenehmer ist, legen Sie ein zusammengerolltes Handtuch unter die Knie. Spannen Sie Bauch, Oberkörper-, Gesäß- und hintere Beinmuskulatur an und strecken Sie das rechtwinklig gebeugte Bein nach hinten hoch. Achtung: Heben Sie das Bein nur so hoch, bis Oberschenkel und Wirbelsäule eine Waagrechte bilden. Bitten Sie jemanden bei den ersten Trainings, darauf zu achten und Sie auszubessern.

LEBE: SPORT- UND BEWEGUNGSPROJEKT FÜR SENIOREN

Mitte April 2014 startet wieder in rund 80 Orten in Niederösterreich das Sport- und Bewegungsprojekt LeBe für Senioren. Schon 2007 hat Sportland Niederösterreich mit einigen Partnern ein spezielles Programm für mehr Freude an der Bewegung entwickelt. Es soll den Einstieg in einen bewegteren Lebensstil erleichtern, denn Sport und Bewegung braucht der Mensch bis ins hohe Alter. Schon etwas mehr Bewegung kann kleine Wunder wirken und das individuelle Wohlbefinden verbessern.

LeBe-Aktionspatin Ingrid Turkovic-Wendl weiß als ehemalige Eiskunstläuferin, wie wichtig Bewegung für den Körper ist: „Sport und Bewegung – am besten jeden Tag“, lautet ihr Motto.

Ab April gibt es acht kostenlose Einheiten bei einem der 78 LeBe-Partnervereine. Nach sechs absolvierten Einheiten gibt es einen Einsteigerbonus: Wenn Sie sich für ein Bewegungsprogramm der Partnervereine für das Herbst-/Wintersemester anmelden, bekommen Sie 20 Euro geschenkt.

Voraussetzungen zur Teilnahme:

- Frauen über 55, Männer über 60 Jahre
- seit mehr als fünf Jahren sportlich nicht aktiv
- allgemein guter Gesundheitszustand
- Stand- und Gehsicherheit ist vorhanden und Sie können problemlos aus der Rückenlage aufstehen

Anmeldung: bei den LeBe-Partnervereinen

Informationen: aktiv-plus-Servicetelefon: 02742/9005-9060, ORF-NÖ-Teletext Seite 660, www.sportlandnoe.at



Beinstrecken oder Kniebeuge

Material: evtl. Gymnastikmatte

Beanspruchte Muskeln: Gesäß, Oberschenkelvorderseite

Im Sitzen: Setzen Sie sich mit geradem Rücken mit dem Gesäß ganz vorne auf einen Stuhl – der Oberschenkel sollte nicht ganz aufliegen. Nun heben Sie ein Bein abgewinkelt etwas an und strecken es abwechselnd aus und winkeln es wieder an. Sie sollten das Bein so weit angehoben haben, dass etwas Luft zwischen Oberschenkel und Stuhlfäche ist. Mit den Händen können Sie sich an der Stuhlkante anhalten. Achtung: Halten Sie den Rücken gerade und spannen Sie den Bauch an.

Im Stehen: Stellen Sie sich mit beiden Beinen hüftbreit hin, dann machen Sie einen großen Schritt nach vorne. Nun beugen Sie beide Beine: Das Knie des vorderen Beines wird gebeugt, das Knie des hinteren Beines nach unten geführt. Achtung: Das hintere Knie berührt nie den Boden und das vordere Knie bleibt über der Ferse (gerades Schienbein). Diese Übung nur dann machen, wenn Sie keine Knieprobleme haben.



Oberkörperheben

Material: Gymnastikmatte

Beanspruchte Muskeln: Rücken, Schulter

Übungsausführung: Legen Sie sich mit dem Bauch auf eine Gymnastikmatte und legen Sie die gestreckten Arme seitlich neben Ihrem Körper ab. Nun drehen Sie die Arme so weit, bis die Daumen nach oben zeigen. Achten Sie auf einen geraden Kopf, spannen Sie den Körper, insbesondere Schulter-, Arm- und Rückenmuskulatur kräftig an. Heben Sie nun Schultern und Oberkörper und drehen Sie die Daumen in einem Halbkreis so, dass sie nach außen zeigen. Achtung: Heben Sie den Oberkörper nur leicht an und gehen Sie nicht ins Hohlkreuz – die Stirn sollte sich nur wenige Zentimeter über dem Boden befinden.



Beine absenken

Material: Gymnastikmatte

Beanspruchte Muskeln: untere Bauchmuskulatur

Übungsausführung: Legen Sie sich mit dem Rücken auf eine Gymnastikmatte und heben Sie die Beine im rechten Winkel an. Strecken Sie nun abwechselnd das linke und rechte Beine nach vorne und wieder zurück in die Ausgangslage. Achtung: Der Rücken soll immer flach am Boden aufliegen.

Fortgeschrittene: Legen Sie sich auf den Rücken und strecken Sie die Beine gerade in die Höhe – Oberschenkel und Rumpf bilden nun einen rechten Winkel. Senken Sie beide Beine abwechselnd so weit wie möglich nach unten, ohne dass die Beine den Boden berühren, und kommen Sie wieder zurück in die Ausgangsposition.



Sit-ups

Material: Gymnastikmatte, Handtuch

Beanspruchte Muskeln: Bauchmuskulatur

Übungsausführung: Legen Sie sich mit dem Rücken auf ein Handtuch und stellen Sie die Beine angewinkelt und hüftbreit auf den Boden. Nehmen Sie die Zipfel vom Handtuch links und rechts neben Ihrem Kopf und unterstützen Sie damit Ihre Kopf- und Halsmuskulatur. Rollen Sie nun Wirbel für Wirbel nach oben, bis sich Kopf und Schultern vom Boden abheben, und danach wieder Wirbel für Wirbel zurück in die Ausgangsposition. Achtung: Es soll sich um eine fließende Bewegung handeln – nicht reißen oder fallen lassen. Die Kraft kommt aus dem Bauch und nicht aus dem Nacken.



Körperspannung

Material: Gymnastikmatte

Beanspruchte Muskeln: Rumpfmuskulatur

Übungsausführung: Stützen Sie sich auf den Unterarmen und mit dem Zehenballen vom Boden ab, Ihr Körper bildet eine Waagrechte. Halten Sie die Körperspannung in den Beinen, im Gesäß, Bauch und Rücken. Halten Sie die Übung so lange wie möglich und wiederholen Sie sie ein zweites Mal. Achtung: Machen Sie kein Hohlkreuz und versuchen Sie, nicht mit dem Gesäß nach oben auszuweichen.

Auf und ab

Material:

Hocker, Stufen oder
zusammengerolltes
Handtuch

Beanspruchte

Muskeln: Waden-

muskulatur

Übungsausführung: Stellen Sie das Stockerl oder legen Sie das Handtuch vor eine Wand und steigen Sie mit den Fußballen auf den hinteren Rand der Erhöhung, sodass die Ferse in der Luft ist. Stützen Sie sich gegebenenfalls mit den Händen an der Wand ab. Wippen Sie nun kontrolliert auf und ab – ganz tief hinunter und ganz weit hinauf auf die Fußballen. Sie können die Übung auch im Stiegenhaus durchführen – und sich seitlich am Geländer festhalten.

