

Wenig Aufwand, viel Gewinn

Fit bleiben, beweglich und stark – das geht immer, auch in späteren Lebensjahren. Der Aufwand: gering. Es lohnt sich, legen Sie los!

„Wer rastet, der rostet!“, sagt uns ein bekanntes Sprichwort – und es stimmt: Um möglichst lange fit und selbstständig zu bleiben, ist Eigeninitiative gefragt! Denn das Altern können wir nicht aufhalten, aber wir können etwas für unsere Lebensqualität tun, für Kraft, Ausdauer und Körpergefühl.

Jede Bewegung im Alltag ist besser als keine Bewegung. Ihre Ausdauer und die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems erhalten Sie sich durch regelmäßige Ausdauerbewegung wie flottes Spazierengehen, Wandern, Schwimmen oder Radfahren. Mit regelmäßigem leichtem Krafttraining beanspruchen Sie Ihre Muskeln, die dadurch stärker werden. Und wenn Sie sich dann auch noch gelegentlich strecken und dehnen, mit den Enkelkindern Ball spielen und im Haushalt und Garten aktiv bleiben, tun Sie schon eine Menge für Ihre Lebensqualität. Denn wie einige Studien beweisen, muss es nicht einmal wirklich Sport sein, um fit zu bleiben. Im Alltag aktiv zu sein schafft eine sehr gute Basis.

Richtig heben

Sie stehen mit beiden Beinen auf dem Band. Ihre Grundstellung ist eine leichte Kniebeuge (mit dem Gesäß nach hinten, die Knie nicht vor die Zehenspitzen bringen) und mit geradem Rücken nach vorne gebeugt. Heben Sie die Enden des Fitnessbandes mit leichter Spannung auf und strecken Sie sich gegen den Bandwiderstand. Auch in aufrechter Position auf den geraden Rücken achten und die Schultern nach hinten ziehen. Führen Sie die Übung langsam und kontrolliert aus.



Die Broschüre sowie die beiden bisher erschienenen Ausgaben der „Täglichen 10“ zu Koordination und Kräftigung können Sie für Ihr Training zu Hause bestellen (so lange der Vorrat reicht – bitte geben Sie Ihren Namen und Ihre Adresse bekannt): info@sportlandnoe.at oder Niederösterreich-Werbung GmbH/sport.land.NÖ, Niederösterreich-Ring 2/Haus C, 3100 St. Pölten

Informationen & Termine zu LeBe:
www.sportlandnoe.at
oder ORF Teletext S. 660

Positive Effekte

Durch regelmäßige und vielfältige Bewegung aktivieren Sie Ihren Stoffwechsel und können Ihr Körpergewicht positiv beeinflussen. Durch mehr Muskelkraft sind Sie belastbarer und schützen sich auch besser vor vermeidbaren Verletzungen wie Stürzen aus Kraftmangel oder Ungeschicklichkeit. Muskelkraft lindert Arthrose-Beschwerden, Krafttraining kann die Knochendichte erhöhen. Wichtig zu wissen: Es ist nie zu spät! In jedem Lebensabschnitt kann man positiv auf Leistungsfähigkeit auf allen Ebenen einwirken.

Die täglichen Kraft-Übungen

Wenn erst mal Schwung in den müden Knochen ist, dann bleiben Sie sehr wahrscheinlich dran! Auch





Bücken und Strecken

Halten Sie das Fitnessband ca. 20 cm breit vor dem Körper: eine Hand hüft hoch, die andere Hand in der Mitte des Körpers (Band ist leicht schräg). Die Hand auf der Hüfte bleibt während der gesamten Übung in ihrer Position. Der Körper beugt sich in der Hüfte und der Arm geht Richtung Boden, dann aufrichten und den Arm nach oben strecken. Achten Sie auf Ihren (geraden!) Rücken und bücken bzw. strecken Sie sich nach Ihren individuellen Möglichkeiten.

ehemalige Spitzensportlerinnen wie Ingrid Turkovic-Wendl achten darauf, möglichst viel Bewegung in den Alltag einzubauen. So nimmt die ehemalige Eiskunstläuferin und ORF-Moderatorin zum Beispiel mit Vergnügen jede Treppe statt mit dem Lift zu fahren und geht gerne und viel zu Fuß. Und sie präsentiert Ihnen auch heuer wieder im Rahmen der Aktion LeBe Übungen, die Sie einfach zu Hause nachmachen können.

Training in Ihrer Nähe

Die Sportvereine der Dachverbände ASKÖ NÖ, ASVÖ NÖ, Sportunion oder dem Kneipp-Bund bieten in vielen Gemeinden passende Kurse für ältere Menschen an, auch für Einsteiger. Fragen Sie am Gemeindeamt oder bei den Verbänden nach. Gemeinsames Training macht viel mehr Freude und man motiviert sich leichter. Im April startet in rund 70 Orten in Niederösterreich das

Projekt LeBe – ein Sport- und Bewegungsprojekt des Landes NÖ speziell für ältere Menschen. Es wurde entwickelt, um bisher inaktive Menschen (auch durch Krankheit oder Unfall) in einen bewegteren Alltag zu begleiten. LeBe-Aktionspatin Ingrid Turkovic-Wendl zeigt Ihnen auf diesen Seiten auch einige Übungen aus der aktuellen Broschüre „Immer in Bewegung mit dem Fitnessband“.

Ihr Training für Kraft und Beweglichkeit

Das elastische Band wird für vielfältige Übungsprogramme eingesetzt und führt zu positiven Trainings- und Therapieerfolgen. Auch LeBe-Aktionspatin Ingrid Turkovic-Wendl verwendet es deshalb gerne, weil es leicht, platzsparend und einfach in der Handhabung ist. Sie bekommen es im Sporthandel in verschiedenen Stärken. Fangen Sie mit einem weichen





Die Begrüßung

Steigen Sie mit dem Vorderfuß auf das Band und nehmen Sie dieses vor dem Bein gekreuzt mit leichter Spannung auf. Die Ellenbogen sind dabei gebeugt am Körper. Nun führen Sie die Arme nach vorne und anschließend nach oben (so weit wie individuell möglich), als würden Sie jemanden begrüßen und in die Arme nehmen wollen.

Band an, Sie können später dann ein schwerer dehnbares nehmen.

Bitte achten Sie immer auf eine korrekte Haltung und eine langsame, kontrollierte Ausführung der Bewegung in der Ausgangsstellung, bei Durchführung und am Ende der Bewegung (nicht reißen oder das Band schnalzen lassen). Wenn Sie die Übung beginnen, ist das Band bereits leicht gespannt. Jede Übung sollte zumindest 15 x (auf jeder Seite) durchgeführt werden. Gut Trainierte schaffen mehr Sätze (z. B. 3 x 15 Wiederholungen). Das Training sollte schmerzfrei gelingen. Bei Schmerzen legen Sie eine Pause ein. Bei wiederholt auftretenden Schmerzen sollten Sie ärztlichen Rat einholen. Trainieren Sie immer beide Körperseiten. Die Belastung sollte nie als sehr leicht oder sehr schwer empfunden werden. ■



Hals und Nacken stärken

Spannen Sie das Fitnessband und führen Sie es an Ihren Hinterkopf. Band und Kopf drücken sanft gegeneinander. Halten Sie diesen Druck für zumindest zwölf Sekunden, dann lockern Sie den Nacken mit leichten Klopfbewegungen aus.



Butterfly

Das Band verläuft hinter dem Körper auf Höhe der Brustwirbel. Greifen Sie die Enden seitlich mit gebeugten Ellenbogen unter leichter Spannung. Strecken Sie die Arme nun gegen die Spannung nach vorne und führen Sie die Hände leicht zusammen.

Beintraining im Sitzen

Setzen Sie sich auf den vorderen Bereich des Stuhles, damit die Oberschenkel nicht aufliegen. Wickeln Sie das Fitnessband von unten um die Oberschenkel und nehmen Sie dieses auf der Oberseite gekreuzt unter leichter Spannung auf. Bewegen Sie die Beine gegen die Spannung seitlich auseinander und zusammen. Mit den Händen können Sie den Spannungswiderstand gut regulieren.

