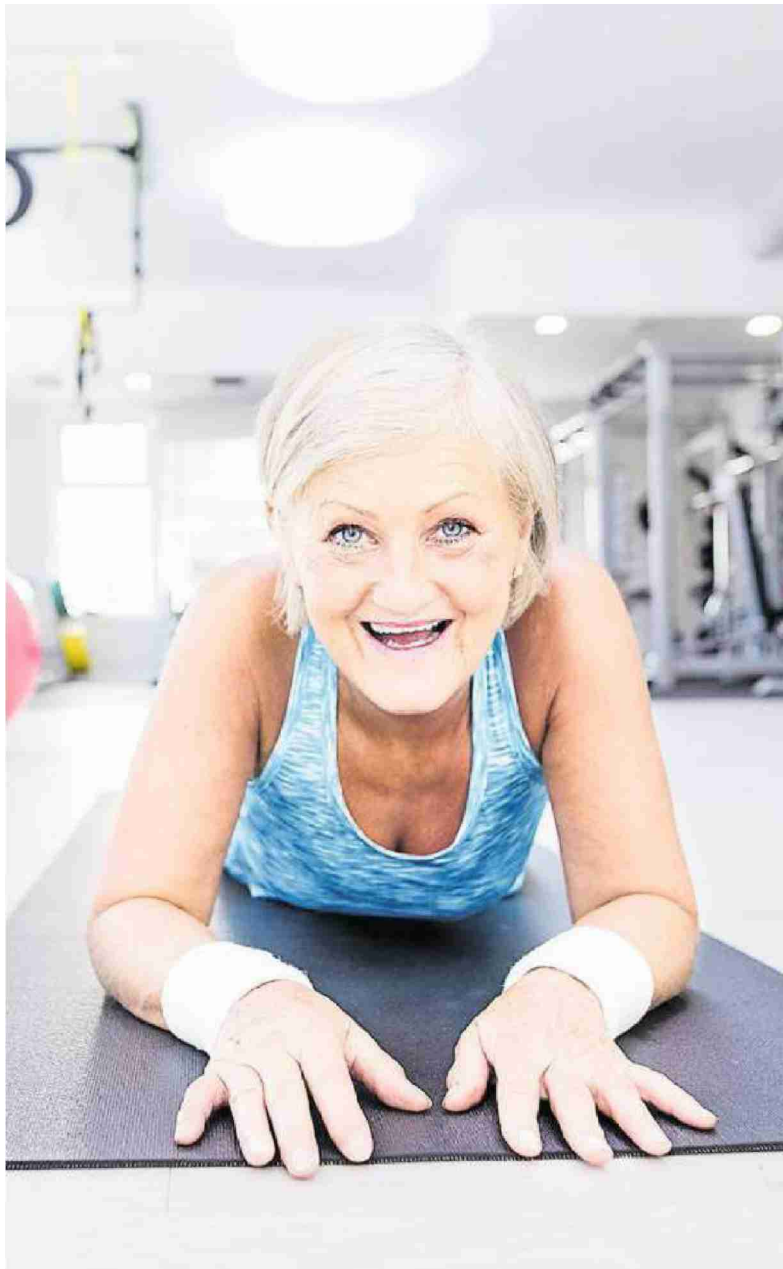


So bleiben Sie fit

Senioren haben es oft nicht einfach, das richtige Training zu finden.

Wir stellen Sportübungen für zu Hause vor, empfohlen von Experten.



Um Sport zu treiben, braucht es keine schweren Geräte.

Bild: Keystone

Frederic Härrli

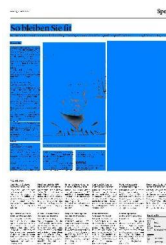
Die Fitnesscenter sind zu, Sportanlagen und Parks geschlossen und verwaist. Das Coronavirus zwingt uns alle in die eigenen vier Wände. Klar, dass da die sportliche Betätigung zu kurz kommen kann. Vor allem – aber nicht nur – ältere Menschen sollten in der derzeitigen Lage darauf achten, dass sie sich ausreichend bewegen und ihre Fitness erhalten.

Wie also bleiben Seniorinnen und Senioren auch in Zeiten von Corona fit und gesund? Die Schweiz am Wochenende hat bei einer Expertin nachgefragt.

Sport ist enorm wichtig für Körper, Geist und Seele

Karin Niedermann Schneider ist Professorin an der Zürcher Hochschule für angewandte Wissenschaften ZHAW, wo sie den Studiengang für Physiotherapie leitet. Bewegungsförderung im Alter gehört zu ihren Forschungsschwerpunkten. «Körperliche Aktivität ist enorm wichtig», sagt die gelernte Physiotherapeutin. «Sie reduziert Stress und ist gut für Körper, Geist und Seele.»

Wann immer möglich solle man sich Zeit freimachen und jeden Tag eine halbe Stunde im Freien spazieren gehen, empfiehlt Karin Niedermann Schneider.



Aber auch im Wohnzimmer kann man problemlos etwas für das Wohlbefinden tun. Leichtes Krafttraining hilft dabei, Muskelgruppen zu stärken und die Stabilität, etwa im Rumpf, zu erhöhen. Dadurch lässt sich ein Sturz ganz verhindern oder der Schaden im Falle eines Aufpralls in Grenzen halten.

An Übungen im Internet mangelt es nicht

Sportübungen gibt es zuhauf, in allen erdenklichen Variationen und Ausführungen. Doch in der Flut an Angeboten im Internet oder in Magazinen kann es zuweilen schwierig sein, das richtige Training für sich selber zu finden.

Für CH Media hat Karin Niedermann Schneider die Spreu vom Weizen getrennt und sechs Übungen ausgewählt, die sich besonders für Personen höheren Alters eignen. Und natürlich für alle anderen, die ihrem Körper etwas Gutes tun wollen. Ganz ohne Gewichte und teure Hilfsmittel.

Alles, was Sie brauchen, ist eine weiche Unterlage – und den Willen, durchzuhalten. Auch wenn die Oberschenkel nach dem zweiten Satz Kniebeugen zu brennen anfangen. Doch überwinden Sie sich, es lohnt sich, ist die Expertin überzeugt.

WWW.

Alle diese und noch weitere Übungen finden Sie samt Videoanleitung auf www.rheumafit.ch.

Einbeinstand
 > Gleichgewicht/Geschicklichkeit

Auf einem Bein stehen. Die Arme im 90-Grad-Winkel positionieren und im Wechsel nach links und nach rechts schauen. Solange wie möglich das Gleichgewicht halten.

Grafik: Isi

Gehen an Ort (Standlauf)
 > Herzkreislauf anregen

An Ort gehen oder traben. Dabei mit den Armen eine grosse Bewegung bis Kopfhöhe mitmachen. 1-2 Minuten, bis Sie leicht in intensivere Atmung kommen. 2-3x wiederholen.

Grafik: Isi

Vierfüsslerstand
 > Beweglichkeit, Kraft

Den Kopf maximal einrollen und einen Katzenbuckel machen, dabei ausatmen. Den Kopf heben und gleichzeitig ein Doppelkinn machen und den Rücken durchstrecken, dabei einatmen. 10x wiederholen.

Grafik: Isi

Schulterkreisen mit Armen
 > Nackenmuskulatur

Mit den Ellbogen grösstmögliche Kreise nach rückwärts und vorwärts ausführen. Beim Hochheben der Ellbogen maximal einatmen. Je 10x rückwärts und vorwärts.

Grafik: Isi

Kniebeugen (Arme an Körper)
 > Kraft Beine/Rumpf

In die Hocke gehen. Den Rücken gerade halten. In der Endposition auf den Boden und in der Startposition geradeaus schauen. So bleibt die Halswirbelsäule stabil. 10x wiederholen.

Grafik: Isi

Brücke in Rückenlage
 > Kraft, Beweglichkeit

Die Knie anwinkeln und den Rumpf anheben. 10x wiederholen, dazwischen das Gesäss nur leicht ablegen. Steigerung: Arme verschränkt auf Brust ablegen oder Arme zur Decke strecken.

Grafik: Isi