Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit und Pflege

FÜR SENIOREN

7min-Workout

Mein Freiraum.
Meine Gesundheit.
IN JEDEM ALTER.

NEBEN AUSDAUER TÄGLICH KRAFT, KOORDINATION
UND BEWEGLICHKEIT TRAINIEREN

WWW.FREIRAUM.BAYERN.DE

Wer rastet, der rostet

„Im Alter braucht der Körper mehr Reize als in jungen Jahren, um die gleichen Effekte zu erzielen“, weiß Präventivmediziner Prof. Martin Halle (www.sport.mri.tum.de). „Keiner soll sich aber überlasten.“ Sein Tipp: „Führen Sie lieber kürzere Einheiten durch, dafür regelmäßig – **Kontinuität vor Leistung**.“

AUSDAUER:

Bewegungsmangel ist im Alter der größte Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Regelmäßiges Ausdauertraining lässt die Gefäße wieder elastischer werden und **bremst den Entzündungs- und Alterungsprozess**. Auch schnelle Spaziergänge verbessern die Ausdauer.

KRAFT:

Mit dem Alter verliert der Körper schnell an **Muskulatur** und die **Knochen** werden poröser. Durch Krafttraining stärken Sie die großen Muskelgruppen und die Rumpfmuskulatur. Zudem beugen Sie damit u. a. haltungsbedingten Überbelastungen, **Rückenschmerzen** und Bandscheibenvorfällen vor.

KOORDINATION:

Um **Stürzen im Alter vorzubeugen**, ist es wichtig, die Gleichgewichtsfähigkeit zu trainieren. Mit einer guten Koordination können Sie sich z. B. bei einer Falte im Teppich besser abfangen und so Brüche vermeiden. **Ein einfacher Koordinationstest:** Kann ich noch auf einem Bein stehen? Auf Zehenspitzen? Schaffe ich es auch mit geschlossenen Augen?

BEWEGLICHKEIT:

Je beweglicher Sie sind, umso besser können Sie Kraft, Koordination und Ausdauer umsetzen. Im Alter wird man unbeweglicher. Durch entsprechende Dehnübungen lässt sich dieser Prozess jedoch deutlich hinauszögern.

Legen Sie los. Am besten sofort!

Übung 01: Knie nach oben

kräftigt die Bauch- und Beinmuskulatur, steigert die Ausdauer

So geht's: Gehen Sie auf der Stelle und ziehen Sie dabei Ihre Knie im Wechsel so weit wie möglich nach oben. Lassen Sie die Arme mit in die Bewegung einfließen. Für mehr Herausforderung steigern Sie die Frequenz der Kniehübe.

Übung 02: Schwebend sitzen

stärkt die Bauchmuskulatur, stimuliert die tiefen Rückenmuskeln, stabilisiert den Rumpf

So geht's: Mit angezogenen Beinen auf eine Matte setzen. Die Hände über Kreuz an die Brust nehmen. Mit geradem Rücken langsam nach hinten lehnen, bis Sie eine Spannung im Bauch fühlen. Kurz halten und wieder in die Ausgangsposition bewegen. Verkrampft sich der Nacken, eine Hand in den Nacken legen.

Übung 03: Einbeinstand

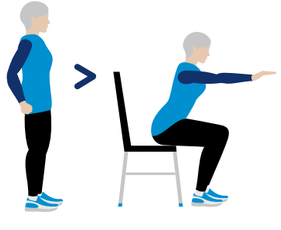
verbessert die Koordination (Sturzprophylaxe), kräftigt die Beinmuskulatur

So geht's: Stehen Sie leicht gebeugt auf einem Bein. Kreisen Sie das andere Bein im, anschließend gegen den Uhrzeigersinn. Achten Sie auf Ihre Körperspannung und schauen Sie geradeaus. Stellen Sie sich neben eine Wand, an der Sie sich zur Not abstützen können. Für mehr Herausforderung schließen Sie bei dieser Übung die Augen.

Übung 04: Kniebeugen

stärken die Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur, Rücken-, Bauch- und Wadenmuskeln

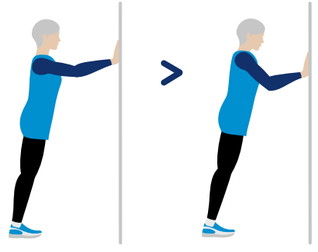
So geht's: Stellen Sie sich hüftbreit vor einen Stuhl. Strecken Sie die Arme aus. Schauen Sie nach vorne. Beugen Sie langsam die Knie und schieben Sie das Gesäß nach hinten, als wollten Sie sich hinsetzen. Kurz bevor Sie die Sitzfläche berühren, drücken Sie sich langsam wieder nach oben in die Ausgangsposition.



Übung 05: Wandstütze

kräftigen die Arm-, Brust- und Schultermuskulatur

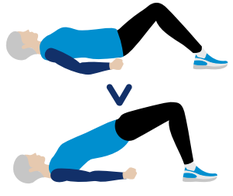
So geht's: Eine Armlänge entfernt vor eine Wand stellen. Mit beiden Händen an der Wand abstützen. Die Arme dabei langsam beugen, bis Ober- und Unterarme einen 90-Grad-Winkel bilden. Danach wieder von der Wand wegdrücken. Den Rücken während der ganzen Übung gerade halten und die Schulterblätter nach unten in Richtung Wirbelsäule drücken.



Übung 06: Brücke

stärkt den unteren Rücken sowie die Gesäß-und Oberschenkelmuskulatur

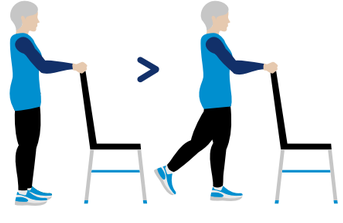
So geht's: In Rückenlage auf eine Matte legen. Beine hüftbreit aufstellen, die Zehenspitzen zeigen zur Decke. Körpergewicht Richtung Fersen verlagern. Das Steißbein langsam heben, Wirbel für Wirbel aufrichten bis der Rücken gerade gestreckt ist, halten und wieder absenken.



Übung 07: Hüftstrecker

stärkt die Hüfte, verbessert die Koordination (Sturzprophylaxe)

So geht's: Stellen Sie sich hinter einen Stuhl und halten Sie sich an der Lehne fest. Beugen Sie Ihren Oberkörper um circa 45 Grad nach vorne. Das rechte Bein nach hinten bewegen und strecken, die Fußspitze anziehen, kurz halten. Zurück in die Ausgangsposition. Die Übung mit dem linken Bein wiederholen.



„Gesundheit beginnt bei der Einstellung zum Leben. Wir wissen, dass wir viel bewirken können, wenn wir achtsam mit uns selbst umgehen."

Melanie Huml MdL
Bayerische Staatsministerin
für Gesundheit und Pflege

„Regelmäßiges körperliches Training gehört im Alter unbedingt dazu, um gesund und fit zu bleiben. Es ist nie zu spät, um anzufangen."

In Zusammenarbeit mit
Univ.-Prof. Dr. med. Martin Halle
Zentrum für Prävention und Sportmedizin,
Klinikum rechts der Isar, Technische Universität München

IMPRESSUM

Herausgeber:	Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege Haidenauplatz 1, 81667 München Telefon (089) 54 02 33-0 www.stmgp.bayern.de
Gestaltung:	brandarena GmbH & Co. KG, München
Illustrationen:	vectorstock.com/samorodinov, modifiziert von Nicola Bernhart, Feines Grafikdesign
Quelle:	www.sport.mri.tum.de
Druck:	Schwarzbach Graphic Relations GmbH, München
Stand:	Oktober 2017

© Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege

Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit und Pflege
www.stmgp.bayern.de