Bewegungstipps – Generation 65+: Dehnen und entspannen

Die Entspannung ist eine wichtige Etappe bei körperlichen Anstrengungen. Egal, in welchem Alter. Dehnen und sich entspannen tragen dazu bei, weitere Aktivitäten tagsüber voller Elan anzugehen und unterstützen die Regeneration. Dieses Mini-Dossier schägt Übungen vor, die in Zusammenarbeit mit Pro Senectute Schweiz zusammengetragen wurden.

Muskelspannung senken

Dehnen dient mehreren Zwecken. Allem voran als Leistungsoptimierung vor der Aktivität und als regenerative Massnahme nach körperlicher Anstrengung. Darüberhinaus ist Dehnen ideal für ein gezieltes Beweglichkeitstraining zur Leistungssteigerung und Gesundheitserhaltung.

Bei regenerativen Formen nach dem Sport soll der Muskeltonus abfallen. Solche Dehnformen erfolgen daher statisch und können durch geeignete Massnahmen auch zur mentalen Erholung beitragen.

- Übungen: Dehnen

Entspannen zum Abschluss

Atem- und Entspannungsübungen schliessen das körperliche Training ab und begünstigen die Regeneration. Diese Übungen sind praktisch überall durchführbar: zu Hause, in der Trainingsgruppe oder gar während eines Waldspaziergangs zwischendurch.

Einige wenige Entspannungsübung tragen bereits dazu bei, die Konzentration zu fördern sowie Spannung abzubauen. Deshalb empfiehlt es sich, Entspannungsphasen vor, nach oder zwischen einzelnen Trainingseinheiten einzuschalten.

- Übungen: Entspannen

Wichtiger Hinweis

Liebe Interessierte

Alle Übungen wurden für den Sportunterricht in der Schule und das Training z.B. in Sportgruppen konzipiert und entsprechend formuliert. Sie lassen sich aber für die Anwendung zu Hause anpassen und kreativ umgestalten, auch altersspezifisch.

Ihr mobilesport.ch-Team

Quelle: Bericht | Bewegungstipps: Tägliche Programme für jedes Alter

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO