Bewegungstipps – Generation 65+: Beweglichkeit im Alter erhalten und verbessern

Eine gute Beweglichkeit ist in jedem Alter wichtig. Die Gelenke beweglich zu halten oder die Beweglichkeit zu steigern ist auch für ältere Menschen möglich und wichtig. Grundvoraussetzung ist, diese spezifisch zu trainieren. Die einfachen Übungen wurden in Zusammenarbeit mit Pro Senectute Schweiz zusammengestellt und können bestens zu Hause durchgeführt werden.

Wer beweglich bleibt, fühlt sich allgemein leistungsfähiger und gesund. Also ist eine gezielte Gymnastik und Gelenksmobilisation (freie Bewegung im Gelenk) sinnvoll, um böse Überraschungen wie Zerrungen und Abnützungsschäden des Knorpels zu verhindern.

Experten sind sich einig: Beweglichkeitstraining ist auch im fortgeschrittenen Alter besonders wichtig. Ein regelmässiges Training, kann folgenden Nutzen bringen:

- allgemeine Leistungsoptimierung
- kürzere Regenerationsphasen
- den allgemeinen Gesundheitszustand erhalten

Aufwärmen vor dem Beweglichkeitstraining

Die Gelenkbeweglichkeit verändert sich im Laufe des Tages. Sie ist morgens geringer und nimmt im Laufe des Tages zu. Beeinflusst wird sie durch Temperatur (je kälter desto unbeweglicher) und Training (nimmt mit dem Aufwärmen zu, nimmt nach anstrengendem Training ab).

Vor einem Beweglichkeitstraining gilt es also, durch ein kurzes Aufwärmen den Herz-Kreislauf anzuregen. Dies geschieht durch:

- Gehen / Laufen an Ort
- Gehen an Ort, Knie heben
- Gehen in der Wohnung

Folgende Übungsvorschläge berücksichtigen den ganzen Körper und können auch dann durchgeführt werden, wenn nur wenig Platz zur Verfügung steht. Die folgende Auswahl wurde in Zusammenarbeit mit Pro Senectute Schweiz getroffen.

- **Zu den Übungen**

Wichtiger Hinweis

Liebe Interessierte

- Alle vorgeschlagenen Übungen wurden für den Sportunterricht in der Schule und das Training konzipiert und entsprechend formuliert.
- Sie lassen sich für die Anwendung zu Hause anpassen und kreativ umgestalten, auch altersspezifisch.
- Bei Beweglichkeitsübungen, die ein gutes Gleichgewicht erfordern, kann z.B. ein Stuhl als Hilfsmittel verwendet werden.

Ihr mobilesport.ch-Team

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO