



Fit ins neue Jahr starten mit diesen Tipps und Tricks

Damit das neue Jahr gut startet, hier ein paar Tipps, um fröhlich und fit durch die nächsten 365 Tage zu kommen.

Bewegung und körperliche Fitness sind in jedem Alter ein wichtiges Thema und unerlässlich für das eigene Wohlbefinden. Mit regelmäßigen Übungen und Spaziergängen können Sie sowohl Ihre Knochen als auch Gelenke stärken und damit schwerwiegende Alterserscheinungen wie Osteoporose oder Arthritis vermeiden oder verzögern. Darüber hinaus profitieren Sie von mehr Bewegung mit guter Stimmung und positiver Lebenslust.

Warum wir auch im Alter aktiv bleiben sollten

Regelmäßiger Sport erhöht Ihre Lebenserwartung und beugt Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie Alzheimer vor. Doch auch Knochen- und Gelenkbeschwerden können Sie mit viel Bewegung mildern. Verfallen Sie nicht dem typischen Teufelskreis, in den viele Menschen bei Muskelschmerzen oder Gelenkproblemen geraten. Durch ein Zwicken hier und ein Stechen da wird die tägliche Bewegungsration eingeschränkt, bis diese ganz zum Erliegen kommt. Auf diese Weise glauben viele, den Körper zu schonen, doch das Gegenteil ist der Fall. Durch die geringe Bewegung wird der Körper nicht gefordert, weshalb dieser nach und nach an Muskelkraft und Stärke abbaut. Größere Schmerzen und starke Bewegungseinschränkungen sind die Folge.

Blieben Sie in Bewegung und tun Sie Ihrem Körper etwas Gutes, indem Sie ihm regelmäßig und in moderaten Rationen leichte Trainingseinheiten zumuten. Verbessern Sie Ihre Fitness und Ausdauer mit Gymnastik, Fitnessübungen oder leichten Fahrradtouren, woraus Ihr Körper gestärkt hervorgeht.

Dies wirkt sich positiv auf den gesamten Organismus aus und Unfälle sowie Verletzungen können gezielt umgangen werden.

Welche Übungen sind für Senioren und Personen mit eingeschränkter Mobilität möglich?

Für ältere und gesunde Menschen eignen sich vor allem Aktivitäten mit leichter Intensität wie Radfahren, Wandern, Nordic Walking, Schwimmen, Tanzen, sowie Gymnastik- und leichte Kraftübungen. Versuchen Sie dabei so gut es geht, eine Überanstrengung zu vermeiden. Kniebeugen und Liegestütze sowie Bauch- und Rückenkräftigungsübungen sind super, um die körperliche Vitalität und Fitness aufrechtzuerhalten, auch gerne mit kleinen Zusatzgeräten wie Gymnastikbällen oder Therabändern.

Fitness, Spaziergänge und andere Alltagstätigkeiten – Was muss ich beachten?

Spaziergänge, Radfahren, Gehen, Gymnastikübungen oder Gartenarbeit sind typische Tätigkeiten, die Ihre Fitness und Körperkraft auch im fortgeschrittenen Alter verbessern. Auch Treppensteigen können Sie in Ihren Alltag integrieren und damit Ihre Beinmuskeln regelmäßig trainieren. Muten Sie sich jedoch nicht zu viel zu und gehen Sie lieber langsam, wenn Sie Schmerzen verspüren. Jedoch sollten Sie Ihr Fitnessprogramm nicht vom Wochenplan streichen, da bereits eine 30-minütige sportliche Aktivität drei Mal pro Woche dabei helfen kann, den Blutdruck langfristig zu senken und die eigene Fitness aufzubessern.