



## Meine Ecke im Netz

**Bleiben Sie fit!**



Fitness ist nicht nur ein Modetrend bei Leuten, die sich gern in Fitness-Studios herumtreiben oder auf Muskelpakete Wert legen. Tägliche, kleine Fitness-Übungen helfen Ihnen z.B. im fortgeschrittenen Alter, um mit den Herausforderungen des Alltags besser zurecht zu kommen. Aber dazu müssen Sie erst einmal wissen wie fit Sie denn überhaupt sind. Hier finden Sie einige Übungen, wie Sie das schnell herausfinden können. Wenn Sie ein „alter Hase“ im Kampf mit Ihrem Freund, dem „Inneren Schweinehund“ sind, dann sollten Sie die Übungen regelmäßig und gemeinsam mit anderen alten Hasen tun. Hört sich gut an, oder?

### **1. Kraft testen und trainieren**

Starten Sie in der Bauchlage und drücken sich in den Unterarmstütz. Fußspitzen und Ellenbogen nicht zu weit auseinander. Dann Körper anheben, Bauch einziehen, Po anspannen und Körperspannung halten. Trotzdem jedoch entspannt nach vorne auf den Boden schauen. Hüfte und Rücken auf einer Ebene.

Diese Übung 30 Sekunden durchhalten. Auch dann, wenn Arme und Beine beginnen zu zittern. Das ist extrem anstrengend, aber auch extrem effektiv. Zur Sturzvorbeugung und für eine durchtrainierte Körpermitte unverzichtbar.

Fällt Ihnen das leicht, wiederholen Sie die Übung, verlängern Sie oder halten sich währenddessen auf nur einem Bein. Liegestütze stellen ebenfalls eine Steigerung dar.



Wenigstens einen Durchgang sollte man schaffen. Vor allem ältere Menschen sollten bis ins hohe Alter täglich so viel wie möglich trainieren. Denn wer nach einem Sturz auf dem Boden liegt, muss sich mit den Armen kräftig abstützen können, um sich wieder aufzurichten.

## 2. Ausdauer testen und trainieren mit dem Knieheber

Dafür marschieren Sie flott auf der Stelle und heben bei jedem Schritt abwechselnd die Knie nach oben, möglichst bis in Hüfthöhe. Dabei die Fußspitzen flexen und in Richtung Körper ziehen. Die Arme schwingen locker mit.

In zwei Minuten sollten Sie 100 Knieheber schaffen. Das fordert Oberschenkel-, Waden-, Gesäß- und Bauchmuskulatur perfekt. Aber der Test zeigt auch, ob Herz und Lunge in Ordnung sind. Wer zwei Minuten locker durchhält, beweist gute Ausdauer, bekommt beim Treppensteigen vermutlich keine Probleme und wird im Alltag auch längere Strecken ohne viele Pausen bewältigen können.

## 3. Koordination testen und trainieren mit Beinkreisen

Dazu legen Sie einen Gegenstand vor sich auf den Boden, heben ein Bein an und lassen den Fuß in der Luft um diesen Gegenstand 30 Sekunden lang kreisen. Danach das Bein wechseln und mit dem anderen ebenfalls 30 Sekunden kreisen. Anschließend das Ganze mit Kreisen in die andere Richtung wiederholen. Diese Gleichgewichts- und Koordinationsübung klingt einfacher als sie ist. Kommen Sie gut damit klar, erhöhen Sie das Level und versuchen, die Übung auf Zehenspitzen zu absolvieren.

Gerade für ältere Menschen kann dieses Beinkreisen eine echte Herausforderung sein, denn im Alter lässt die Fähigkeit nach, das Gleichgewicht zu halten. Das ist ein wesentlicher Grund dafür, warum ältere Menschen häufiger stürzen und sich dabei schwer verletzen. Wenn Sie sich unsicher fühlen, sollten Sie sich anfangs unbedingt an einer Stuhllehne festhalten oder an der Wand abstützen, um sich einen sicheren Halt verschaffen.

## 4. Beweglichkeit testen und trainieren mit Dehnung

Diese Übung sollten Sie am Schluss machen, weil Sie dafür aufgewärmt sein müssen. Beugen Sie sich bei der Übung aus dem Stand mit dem Oberkörper nach vorne unten und versuchen Sie, mit den Fingerspitzen Ihre Zehen zu berühren. Die Füße stehen hüftbreit auseinander, die Fersen bleiben am Boden und die Beine sind durchgestreckt.

Führen Sie die Übung fünf Mal langsam hintereinander durch. Wenn es Ihnen nicht sofort gelingt, üben Sie vorsichtig jeden Tag weiter. Auf Dauer werden Sie dehnbarer und gelangen Stück für Stück weiter in Richtung Ihrer Füße, weil Hüfte, Achillessehne und Wirbelsäule immer beweglicher werden. Grundsätzlich sollte jeder mit den Händen seine Füße erreichen können, um Schuhe auch im Stand alleine zu binden, Füße selbst waschen und sie, gerade wenn man Diabetiker ist, auch auf Verletzungen selbst untersuchen zu können.

## 5. Die Bauchschere

Legen Sie sich flach auf den Rücken. Klemmen Sie ihre Füße unter ein passendes, schweres Möbelstück oder bitten Sie jemanden Ihre Füße festzuhalten. Dann schwingen Sie Ihren Oberkörper hoch, um die Füße zu berühren. Bleiben Sie kurz in der Stellung. Das machen Sie erst nachdem Sie alle anderen Übungen durch haben und nie mehr als drei Mal.



Natürlich können Sie zum Schluss noch ein paar Lockerungs- und Dehnübungen machen, z.B. beide Arme hinter den Kopf und den Oberkörper nach links und rechts drehen soweit wie möglich, oder ziehen Sie im Liegen die Kniee soweit wie möglich zum Kopf heran.

Bitte, vergessen Sie nach den Übungen nicht mindestens ein großes Glas Mineralwasser zu trinken.

## **Reflexe**

Reflexe sind eine zweiseitige Sache. Die meisten Brüche der Hand, der Arme und Beine und der Hüften geschehen beim Fallen durch unbewusste Abstütz-Reflexe, die im Alter eben nicht mehr so schnell sind wie in jungen Jahren. Man wird sich Reflexe nie abtrainieren können. Aber man kann sich die Angst vor dem Fallen abtrainieren, denn Angst macht unsicher. Vermeiden Sie bei den Übungen harte Böden oder scharfkantige Möbel in der Nähe. Nehmen Sie sich Zeit und Raum für die Übungen.

Bleiben Sie dran! Denn dann haben Sie Erfolg, und Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit werden besser. Viel Spaß!

***[Hier können Sie die Anleitung als PDF herunterladen.](#)***

### **Bearbeite**

**[ALLGEMEIN](#) [SOZIALES](#) [INTERNET](#) [KONTAKT](#) [MUSIK](#) [MEDIEN](#) [REPORTER](#)  
[IMPORTIERT](#)**

**[Meine Ecke im Netz. Eine WordPress.com-Website.](#)**

