

Bewegung im Alter leichtgemacht

Sport ist gesund – das weiß schon jedes Kind. Damit unser Kreislauf in Schwung bleibt und unsere Muskeln nicht an Kraft verlieren, müssen wir uns so viel wie möglich bewegen. Was aber, wenn der Körper nicht mehr mitspielt? Je älter wir werden, desto mehr plagen uns kleinere und größere Beschwerden, die körperliche Anstrengungen zu einer Tortur machen.

30.08.2019 - von MEINE VITALITÄT Redaktion

Was die meisten nicht wissen: Oftmals entstehen solche Beschwerden erst dadurch, dass wir bisher zu wenig für unsere Fitness getan haben. Wer seine Muskulatur nicht regelmäßig trainiert, wird mit höherer Wahrscheinlichkeit an einer der folgenden Alterskrankheiten leiden:

-

Osteoporose:

Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) leiden etwa 6 Millionen Deutsche am Knochenschwund, darunter vor allem Frauen jenseits der Wechseljahre.

- Arthritis und Arthrose:

Viele ältere Menschen haben mit Gelenkkrankheiten zu kämpfen – entweder, weil das Knorpelgewebe schwindet (Arthrose), oder weil sich Gelenke entzünden (Arthritis).

- Herz-Kreislauf-Beschwerden:

Neben Alkohol- und Nikotinkonsum zählen Übergewicht und Bewegungsmangel zu den häufigsten Ursachen für Bluthochdruck.

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/1754>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Solchen Leiden können Sie ganz einfach vorbeugen, indem Sie frühzeitig aktiv werden. Während Ausdauersport das Herz stark macht, fördert Krafttraining nicht nur die gelenkstützende Muskulatur, sondern regt auch den Aufbau von Knochenmasse an. Dafür müssen Sie keine Gewichte stemmen oder einen Marathon laufen. In diesem Artikel finden Sie drei Vorschläge, wie Sie Ihren Körper auf die sanfte Art fit halten.

Spaziergehen

Um ihre Gesundheit positiv zu beeinflussen, sollten sich Menschen ab 65 Jahren mindestens 2,5 Stunden in der Woche intensiv bewegen. Solche Einheiten können Sie problemlos in den Alltag integrieren. Beispielsweise kann schon ein 30-minütiger Spaziergang dreimal pro Woche den Blutdruck nachhaltig senken.

Dabei sollten Ihre Füße stets genügend Halt und Bewegungsfreiheit haben. Die Zeiten unansehnlicher Gesundheitsschuhe sind Gott sei Dank lange vorbei. Ein spezialisierter Online-Shop bietet sowohl für Damen als auch Herren eine breite Auswahl an orthopädischen Modellen, mit denen Sie maximalen Komfort genießen und gleichzeitig eine gute Figur machen – von Sandalen über Slipper bis hin zu Stiefeln. Beachten Sie allerdings beim Kauf: Schuhe schwellen tagsüber an. Wählen Sie deshalb eine Größe, die auch am Nachmittag angenehm sitzt. Wer altersbedingt unter Schwellungen an den Füßen leidet, sollte breite Passformen bevorzugen. Damit der Fuß richtig abrollt, müssen die Zehen vorne mindestens eine Daumenbreite bis zur Schuhspitze Platz haben.

Nordic Walking

Ihre wöchentlichen Spazierrunden lassen sich schnell zu einem effektiven Ausdauertraining steigern. Dafür brauchen Sie nichts weiter als bequeme Turnschuhe und zwei Gehstöcke. So können Sie mit Nordic Walking bei einem moderaten Tempo von 6 km/h gut 400 Kalorien pro Stunde verbrauchen. Um Ihre Gelenke nicht unnötig zu belasten, kommt es auch hier auf die richtige Methode an. Für Anfänger empfiehlt sich daher ein Gruppenkurs, in dem ein erfahrener

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/1754>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Trainer alle wichtigen Tipps und Tricks erklärt. Wenn Sie sich mit einer Gruppe auf den Weg machen, haben Sie außerdem zwei entscheidende Vorteile: Zum Einen wird es unterwegs nie langweilig, und zum Anderen überwinden Sie den inneren Schweinehund leichter, wenn Sie sich an feste Verabredungen halten.

Radfahren

Auch auf dem Fahrrad trainieren Sie Kreislauf und Muskulatur, ohne die Gelenke übermäßig zu beanspruchen. Egal, ob Sie nur kurz zum Supermarkt um die Ecke fahren oder eine längere Radtour machen, Ihre Fitness profitiert in jedem Fall. Versuchen Sie also, so oft wie möglich auf das Auto zu verzichten. Damit tun Sie ganz nebenbei auch noch etwas Gutes für die Umwelt. Um das Unfallrisiko so gering wie möglich zu halten, sollten Sie einige Punkte beachten:

-

Kopfschutz: Ohne Helm läuft nichts im Straßenverkehr – das gilt für Hobbyradler genau wie für Profisportler.

- **Licht:** Damit Sie Ihr Blickfeld zu keiner Tageszeit eingeschränkt ist und Sie von anderen Verkehrsteilnehmern rechtzeitig erkannt werden, brauchen Sie eine zuverlässige Beleuchtung. Dazu empfiehlt sich ein akkubetriebenes Licht, das Sie nicht extra aufladen müssen. Denken Sie außerdem an Leuchtreфлекoren am Vorder- und Hinterrad.

- **Bremsen:** Auch wenn ein neues Fahrrad anfangs einwandfrei funktioniert, kann sich das Bremsgewinde mit der Zeit lockern. Prüfen Sie deshalb in regelmäßigen Abständen, ob Ihr Fahrrad schnell genug zum Stehen kommt. Notfalls können Sie die Seilzüge in der Fahrradwerkstatt schnell und einfach nachziehen lassen.

-