

# Mehr Bewegung im Alltag

Praktische Tipps

Die terzStiftung setzt sich dafür ein, dass ältere Menschen länger selbständig, gesund und aktiv bleiben. Erfahrungswissen und Kompetenzen älterer Menschen werden genutzt, um generationenverträgliche Lösungen zu schaffen.

# Übungen für den Alltag

MIT DIESEN ÜBUNGEN BRINGEN SIE BEWEGUNG IN IHREN ALLTAG – UND DAS GANZ OHNE FITNESSCENTER. BEWEGUNG BEGINNT, WO DAS LEBEN STATTFINDET.



## TANDEMSTAND

Trinken Sie Ihren Kaffee doch einfach mal im Tandemstand. Dieser fördert das Gleichgewicht. Positionieren Sie hierzu beide Füße hintereinander, wobei die Ferse des einen Fußes die Spitze des andere berührt. Wechseln Sie nach 20 Sekunden das Bein.

Übungsvariante: Gehen auf einer Linie z.B. Teppichrand



## AUSFALLSCHRITT

Saugen Sie doch mal im Ausfallschritt! Beugen sie hierbei leicht die Knie und wechseln Sie zwischendurch immer wieder das Bein. Übungsvarianten: Zuerst mit der einen und dann mit der anderen Hand saugen – das fördert zusätzlich die Koordination zwischen beiden Gehirnhälften.



*„Alle Teile des Körpers, die eine Funktion haben, werden gesund, wohl entwickelt und altern langsamer, sofern sie mit Mass gebraucht und in Arbeiten geübt werden, an die man gewöhnt ist. Wenn sie aber nicht benutzt werden und träge sind, neigen sie zu Krankheit, wachsen fehlerhaft und altern schnell.“*

(Hippokrates, ca. 400 v. Chr.)

# Nie zu spät



## KNIEBEUGEN

Nutzen Sie künftig das Heben von Lasten im Haushalt für ein Kniebeugen-Workout. Stellen Sie sich hüftbreit mit geradem Rücken hin. Gehen Sie nun in die Knie, als würden Sie sich nach hinten auf einen niedrigen Hocker setzen. Nach Anheben der Last kehren Sie wieder in die Ausgangsposition zurück.



## SCHULTER-MOBILISATION

Nutzen Sie während des Geschirr-Abtrocknens die Gelegenheit für eine kurze Bewegungseinheit. Greifen Sie hierzu die beiden Enden des Geschirrtuchs hinter dem Rücken und führen Sie die Arme nach oben und nach unten, als würden Sie sich den Rücken abtrocknen. Wechseln Sie den Arm. (3 Serien a 20-60 sek)

### Wir empfehlen

- Führen Sie jede Übung mit 2-3 Durchgängen und 10-15 Wiederholungen durch.
- Achten Sie bei der Ausführung der Übungen stets auf einen geraden Rücken.
- Gehen Sie immer nur so weit, wie es Ihnen gut tut.
- Halten Sie sich fest, falls Sie das Gleichgewicht verlieren könnten.
- Für eine Steigerung führen Sie die Gleichgewichtsübungen auf einer labilen Unterlage durch und schliessen Sie die Augen.
- Alle vorgeschlagenen Übungen lassen sich einfach in den Alltag integrieren und können auch ohne Gegenstände ausgeführt werden.

# Wenig hilft viel



## ZEHENSTAND

Stellen Sie sich bewusst auf die Zehen, wenn Sie Dinge in/auf den Schrank räumen. Für den Zehenstand stehen Sie schulterbreit und aufrecht. Stehen Sie für ein paar Sekunden auf den Zehen und senken Sie Ihre Ferse dann wieder ab.



## EINBEINSTAND

Putzen Sie zur Abwechslung Ihre Zähne im Einbeinstand. Beim Einbeinstand heben Sie ein Bein an und bringen den Oberschenkel in parallele Stellung zum Boden. Halten Sie die Position und Balance. Wechseln Sie nach 10 Sekunden das Bein.



## GEHEN AUF DER STELLE

Telefonieren Sie in Zukunft im Stehen! Immer wenn das Telefon klingelt aufzustehen, kann eine Menge Schwung in Ihren Alltag bringen. Gehen Sie beim Telefonieren auf der Stelle, indem Sie die Füße leicht anheben. Oder machen Sie aus jedem Anruf ein kleinen Spaziergang durch die Wohnung.

# Warum Sie sich bewegen sollen



## DAS ALTER IST KEINE KRANKHEIT

Das Altern ist ein biologischer Prozess, welcher mit Veränderungen des Bewegungsapparates, des Herz-Kreislaufsystems sowie motorischen und sensorischen Veränderungen einhergeht. So nimmt auch die körperliche Leistungsfähigkeit mit dem Alter ab. Veränderungen in der körperlichen Leistungsfähigkeit werden aber nicht allein durch die Alterung verursacht. Bewegungsmangel und ein zunehmend sitzender Lebensstil erhöhen das Risiko für (chronische) Krankheiten und Stürze.



## AUF DIE REGELMÄSSIGKEIT KOMMT ES AN

Beugen Sie vor! Regelmässige körperliche Aktivität in Form von Alltagsaktivitäten oder Sport kann altersbedingte Abbauprozesse nicht aufhalten, aber deutlich verlangsamen und die physische sowie psychische Gesundheit verbessern. Beginnen Sie mit dem Training, bevor Sie hinfallen oder Ihren Alltag nicht mehr gut bewältigen können. Dies erhöht die Chance, im Alter länger fit und selbstständig zu bleiben.

Die WHO empfiehlt für ältere Erwachsene ab 65 Jahren pro Woche min. 150 Minuten Bewegung mit mittlerer Intensität oder 75 Minuten bei hoher Intensität.



- Jede körperliche Aktivität ist wertvoll.
- Es ist nie zu spät für mehr Bewegung.
- Am besten sind Aktivitäten, die auch Spass machen.

# Die terzStiftung Machen Sie mit

## FÜR 2020 PLANEN WIR FOLGENDE AKTIONEN

### Stand-Up Paddling (SUP)

Im Senior SUP-Projekt können Sie die Wassersportart „Stand-Up Paddling“ unter der Begleitung eines erfahrenen SUP-Instruktors erlernen. Ziel ist es, Personen ab 50+ die Vorzüge des SUP-Sports und seine positiven Auswirkungen auf die Gesundheit erleben zu lassen.



### Fitnessgruppen im Projekt BlibFit

Im Rahmen des BlibFit-Projektes haben Sie die Möglichkeit, an der Entwicklung eines auf ältere Menschen abgestimmten Trainingsprogramms mitzuwirken. Dieses hat zum Ziel, möglichst lange sicher und mobil zu sein.



Wenn Sie Lust haben, sich als Teilnehmer und/oder Kursleiter einzubringen oder die Projekte mit fachlichem KnowHow zum Thema Bewegung aktiv mitzugestalten, dann melden Sie sich direkt bei uns.



#### Ihr Ansprechpartner

Patrizia Murko

Tel.: +41 (0) 52 723 37 00

Fax: +41 (0) 52 723 37 01

[terzstiftung@terzstiftung.ch](mailto:terzstiftung@terzstiftung.ch)

#### Besuchen Sie uns

terzStiftung

Seestrasse 112

CH-8267 Berlingen

[www.terzstiftung.ch](http://www.terzstiftung.ch)