

## Auf jetzt! 10 praktische Bewegungstipps für Senioren



1. Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt, etwa 150 Minuten pro Woche aktiv zu sein.
2. Sie können zum Beispiel auch Alltagsaktivitäten wie längere Einkaufswege (mindestens 10 Minuten pro Weg) oder Gartenarbeit anrechnen.
3. Ideal ist die Kombination aus mehreren Komponenten einer körperlichen Aktivität also Ausdauer, Kraft und Gleichgewicht.
4. Suchen Sie sich eine körperliche Aktivität aus, die zu Ihnen passt, und setzen Sie sich realistische Ziele.
5. Für Untrainierte eher ungeeignet sind Ballsportarten mit abrupten Stopp-Bewegungen und kurzen, aber starken Belastungsphasen (z. B. Fußball oder Handball). Wenn Sie eine Sportart schon ihr Leben lang gemacht haben, dann passen Sie nur die Belastungen an, zum Beispiel beim Tennis eher ein Doppel spielen als ein Einzel.
6. Ideal sind gelenkschonende Aktivitäten, wie beispielsweise Nordic Walking, Radfahren, Schwimmen, Tanzen, Golf spielen, Yoga, Pilates, Wandern.
7. Überfordern Sie sich am Anfang nicht, da sie sonst die Lust verlieren könnten.
8. Bauen Sie mit Spaziergängen und Treppensteigen zusätzliche Bewegung in ihren Alltag ein. Wechseln Sie beim Spazierengehen auch einmal das Tempo oder zwischen langen und kurzen Schritten.
9. Wenn Ihnen Bewegung in der Gruppe mehr Spaß macht als allein, dann hören Sie sich in Ihrem Bekanntenkreis nach Gleichgesinnten um.
10. Achten Sie in Fitness-Centern oder Vereinen speziell auf Angebote für ältere Menschen.

Wichtig: Wenn Sie längere Zeit körperlich inaktiv waren und nun intensiver Sport treiben möchten, dann lassen Sie sich vorher von Ihrem Arzt durchchecken.

Bildhinweis: © Photographee-eu – Fotolia.com

Quellen:

<https://www.senioren-ratgeber.de/Sport/Sport-Tipps-fuer-den-Einstieg-338727.html>

<https://www.cdc.gov/physicalactivity/index.html>

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>