

Mit **Fit-Pass**
zum
Herausnehmen



GEMEINSAM BEWEGEN. GESÜNDER LEBEN.



**GEMEINSAM BEWEGEN.
GESÜNDER LEBEN.**

DIE BROSCHÜRE FÜR
EIN GESUNDES ALTERN.

Liebe Seniorinnen und Senioren!

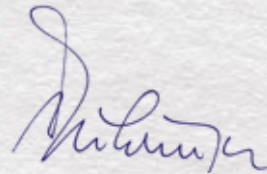
Niemand strebt nach Unsterblichkeit, doch eines verbindet uns alle: der Wunsch, unsere Lebensjahre so gesund wie möglich zu verbringen. Dafür sind keine radikalen Veränderungen oder strenge Verzichteregeln nötig. Bereits kleine, moderate Anpassungen im Alltag können die Lebenserwartung erheblich steigern – selbst noch im hohem Alter. Acht zentrale Faktoren spielen dabei eine entscheidende Rolle: regelmäßige Bewegung, gesunde Ernährung, moderater Alkoholkonsum, guter Umgang mit Stress, ausreichend Schlaf, das Vermeiden von Tabakkonsum, starke soziale Bindungen und geistige Aktivierung.

Deshalb lautet das Jahresmotto des OÖ Seniorenbundes 2025: „Gemeinsam bewegen. Gesünder leben.“ Ein gesunder Lebensstil basiert auf drei zentralen Säulen: Gesundheit, Gemeinschaft und Bewegung.

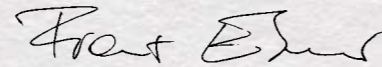
Diese Broschüre bietet Ihnen praktische Tipps, wie Sie in diesen Bereichen aktiv werden können, ohne dabei auf Lebensfreude verzichten zu müssen. Der Schwerpunkt liegt auf Bewegung und Sport, die einen festen Bestandteil unseres Programms ausmachen. Sie finden deshalb auch über zehn einfache Übungen, die Ihnen helfen, sich sportlich zu betätigen.

Außerdem enthält die Broschüre einen Fit-Pass, mit dem Sie Ihre Fortschritte dokumentieren können. Das Aufzeichnen Ihrer Erfolge steigert nicht nur die Motivation, sondern wirkt sich langfristig positiv auf Ihre Gesundheit aus.

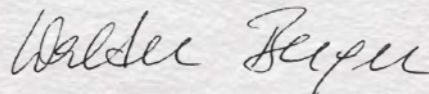
Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Ausprobieren der Übungen und ein möglichst gesundes, aktives Leben!



LH A.D. DR. JOSEF PÜHRINGER
LANDESOBMANN



BR MAG. FRANZ EBNER
LANDESGESCHÄFTSFÜHRER



KONS. WALTER BERGER
SPORTREFERENT



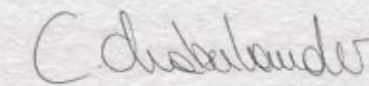
Liebe Seniorinnen und Senioren!

Gesundheit ist unser wertvollstes Gut. Unser Ziel ist es, dass die Menschen in Oberösterreich gesund und mit hoher Lebensqualität leben können – heute und bis ins hohe Alter. Gerade weil immer mehr Menschen ein hohes Alter erreichen, ist es entscheidend, dass sie bestmöglich versorgt sind. Dazu braucht es eine starke Gesundheitsversorgung und eine bewusste Vorsorge. Denn beides gehört in Oberösterreich zusammen.

Ein gesunder Lebensstil trägt maßgeblich dazu bei, das Wohlbefinden und die Selbstständigkeit bis ins hohe Alter zu erhalten. Besonders Bewegung spielt dabei eine zentrale Rolle. Regelmäßige körperliche Aktivität fördert die Durchblutung, stärkt das Herz-Kreislauf-System und hält Muskeln und Gelenke beweglich. Zudem steigert Bewegung das allgemeine Wohlbefinden und kann helfen, Erkrankungen vorzubeugen. Gerade im Alter kann ein aktiver Lebensstil dazu beitragen, lange selbstbestimmt und vital zu bleiben.

In Oberösterreich setzen wir auf gezielte Maßnahmen zur Gesundheitsförderung und Prävention. Ein bewusster Umgang mit dem eigenen Körper und die Integration von Bewegung in den Alltag sind wichtige Bestandteile eines gesunden Alterns. Wer sich regelmäßig bewegt, steigert nicht nur seine körperliche Fitness, sondern auch seine Lebensqualität. Schon kleine Veränderungen, wie Spaziergänge oder leichte Gymnastik, können eine große Wirkung haben.

In diesem Sinne wünsche ich allen Leserinnen und Lesern viel Freude mit dieser Gesundheitsbroschüre – und vor allem: Viel Spaß beim Entdecken neuer Wege zu einem aktiven und gesunden Leben!



MAG.^A CHRISTINE HABERLANDER
LANDESHAUPTMANN-STELLVERTRETERIN



INHALTSVERZEICHNIS

1. GESUNDHEIT 06

Gesund altern: Kleine Schritte, große Wirkung 06

Vorsorgeuntersuchungen und Prävention:
Der Schlüssel zu einer gesunden Zukunft 07

Bestens versorgt: So behalten Sie den Überblick
über Ihre Gesundheitsvorsorge 08

2. GEMEINSCHAFT 09

Warum Gemeinschaft im Alter wichtig ist:
GEMEINSAM BEWEGEN. GESÜNDER LEBEN. 09

Veranstaltungen: Alle Sportveranstaltungen im Überblick 10

3. BEWEGUNG 11

GRUNDLAGEN ZUM TRAINING 12

KRAFTTRAINING 16

Übung 1: Training der Beinmuskulatur 16

Übung 2: Beckenlift 20

Übung 3: Bauchkräftigung 21

Übung 4: Oberkörperkräftigung 26

Übung 5: Schulterstabilität 35

Übung 6: Sprunggelenk umgebende Muskulatur 37

KOORDINATIONSTRaining 39

Übung 1: Balance Standaufgabe 39

Übung 2: Balance Schrittwippe 42

Übung 3: Schritzübung „Stern“ 44

AUSDAUERTRAINING 46

Gehen / Wandern / Walking 46

Fahrrad / Ergometertraining 47

Langlaufen 48

Schwimmen 49

Tanzen 50

GRUPPENTRAINING 51

BEWEGLICHKEIT 54

Übung 1: Rumpfrotation aktiv – liegend stehend 54

Übung 2: Beinbeweglichkeit – aktiv und stehend 56

Übung 3: Schulterbeweglichkeit – aktiv stehend 57

Haftungsausschluss: Die in dieser Broschüre enthaltenen Informationen werden vom OÖ. Seniorenbund unentgeltlich zur Verfügung gestellt. Die angebotenen Informationen werden vom OÖ. Seniorenbund mit größtmöglicher Sorgfalt erarbeitet; für deren Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität kann der OÖ. Seniorenbund jedoch keine Gewähr übernehmen und weist darauf hin, dass diese Informationen nicht die individuelle qualifizierte Beratung ersetzen können. Jegliche Haftung für Schäden, die aus der Nutzung dieser Informationen entstehen, wird ausgeschlossen.

1. Gesundheit

Gesund altern: Kleine Schritte, große Wirkung

Gesund altern bedeutet, körperliches und geistiges Wohlbefinden bis ins hohe Alter zu erhalten. Dabei spielt die Säule Gesundheit eine zentrale Rolle. Sie umfasst unter anderem geistige Fitness, Schlaf, eine ausgewogene Ernährung sowie regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen.

Geistig fit bleiben

Aktivitäten wie Lesen, das Lösen von Rätseln, das Erlernen neuer Fähigkeiten oder das Spielen von Gesellschaftsspielen fördern die kognitive Leistungsfähigkeit. Sie unterstützen das Gedächtnis, verbessern die Konzentration und tragen dazu bei, das Risiko für Krankheiten wie Alzheimer oder Demenz zu senken.

Gesundheit durch Schlafen

Während wir schlafen, regeneriert sich der Körper und das Gehirn, verarbeitet Erlebtes und stärkt das Immunsystem. Ausreichender Schlaf fördert die Konzentration, verbessert die Gedächtnisleistung und stabilisiert die Emotionen. Er trägt zur Erholung der Muskeln bei, reguliert den Stoffwechsel und unterstützt den Hormonhaushalt. Wer regelmäßig gut schläft, fühlt sich energiegeladener und leistungs-



fähig. Schlafmangel hingegen erhöht das Risiko für Krankheiten wie Diabetes, Herzprobleme und psychische Belastungen. Gute Schlafgewohnheiten sind daher eine der einfachsten und effektivsten Maßnahmen für die langfristige Gesundheit.

Gesund essen, gesund leben

Ernährung ist der Schlüssel zu einem gesunden Körper und einem klaren Geist. Sie beeinflusst unsere Energie, das Immunsystem und unsere Stimmung. Eine ausgewogene Ernährung,

die reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen ist, stärkt die Abwehrkräfte und fördert geistige Klarheit. Besonders wichtig sind frisches Gemüse, Obst, Vollkornprodukte und gesunde Fette. Verarbeitete Lebensmittel, Zucker und ungesunde Fette belasten hingegen den Körper und beeinträchtigen das Wohlbefinden. Zuckerhaltige Getränke, Fer-

tiggerichte und Weißmehlprodukte steigern den Blutzuckerspiegel und fördern langfristig Gesundheitsrisiken.

Gesunde Alternativen wie grünes Blattgemüse, Beeren, Nüsse, fettreicher Fisch und Hülsenfrüchte liefern essentielle Nährstoffe und unterstützen das Herz-Kreislaufsystem sowie

die Gehirnleistung. Vollkornprodukte regulieren den Blutzucker und fördern eine langanhaltende Energieversorgung. Wasser ist außerdem unverzichtbar für alle Körperfunktionen. Wer bewusst auf gesunde Lebensmittel setzt und ungesunde vermeidet, verbessert seine Lebensqualität und sorgt für langfristige Gesundheit.

Vorsorgeuntersuchungen und Prävention: Der Schlüssel zu einer gesunden Zukunft

Früherkennung durch Gesundheits-Check!

Vorsorgeuntersuchungen sind entscheidend, um Risiken für Herz-Kreislauferkrankungen und Stoffwechselstörungen wie Diabetes frühzeitig zu erkennen. Bei der Untersuchung wird ein individuelles Risikoprofil erstellt, das Lebensgewohnheiten und körperliche Werte wie Blutdruck und Gewicht berücksichtigt. So können mögliche Gefahren erkannt werden, bevor sie zu ernsthaften Erkrankungen führen. Ein wichtiger Bestandteil ist auch das Screening auf Diabetes mellitus, das durch Blutzuckermessungen und die Erhebung der Krankengeschichte erfolgt. Je früher solche Erkrankungen erkannt werden, desto besser sind die Chancen auf eine erfolgreiche Behandlung und langfristige Gesundheit.



Prävention von Krebserkrankungen und Gesundheitsvorsorge im Alter

Frühe Diagnosen von Krebserkrankungen wie Gebärmutterhals-, Brust- und Darmkrebs sind entscheidend für eine erfolgreiche Behandlung. Frauen erhalten den PAP-Abstrich zur Gebärmutterhalskrebs-Früherkennung, ab 50 Jahren wird eine Koloskopie zur Darmkrebsfrüherkennung empfoh-

len. Zudem wird im Alter ab 65 Jahren vermehrt auf die Hör- und Sehleistung geachtet, da eine rechtzeitige Behandlung von Hör- und Sehbeeinträchtigungen die Lebensqualität enorm steigern kann. Darüber hinaus hilft die Prävention von Suchtkrankheiten, wie Alkohol- oder Tabakkonsum, und Zahnfleischerkrankungen, die Zahngesundheit zu erhalten und das Risiko für andere Erkrankungen zu senken.

Kostenloser Gesundheits-Check

Nutzen Sie das Angebot der Sozialversicherungen, um gesundheitliche Risikofaktoren frühzeitig zu erkennen und Krankheiten vorzubeugen. Alle Personen ab 18 Jahren können einmal jährlich einen kostenlosen Gesundheits-Check durchführen lassen.

Der Gesundheits-Check umfasst:

- Ein ärztliches Vor- und Nachgespräch
- Harntest und Bluttest
- Untersuchung auf Zahnfleischerkrankungen
- Untersuchung Herz-Kreislaufkrankungen
- Ab 65 Jahren: Früherkennung von Hör- und Sehschäden
- ...

Dieser regelmäßige Check hilft Ihnen, gemeinsam mit Ihrem Arzt frühzeitig Maßnahmen zu ergreifen.

Finden Sie einen Arzt in Ihrer Nähe, der den Check anbietet: www.gesundheitskasse.at



Zusätzlich empfiehlt sich:

- Mammografie (Brustkrebs-Früherkennung für Frauen)

- Prostatauntersuchung (Untersuchung auf Prostatakrebs für Männer)
- Darmspiegelung (Untersuchung auf Darmerkrankungen wie Krebs)
- Untersuchung auf Hautkrebs (Prüfung der Haut auf Veränderungen)
- Augenuntersuchung (Kontrolle der Augen auf Krankheiten)

Nutzen Sie diese Angebote, um Ihre Gesundheit zu sichern!

Untersuchung	Ab wann	Abstand	Arzt	Zuletzt durchgeführt	Nächster Termin
Gesundheits-Check	18 Jahre	12 Monate	Allgemein Mediziner		
Brustkrebs (Frauen)	40 Jahre	2 Jahre	Radiologe		
Darmspiegelung	50 Jahre	10 Jahre	Internist		
Hautkrebs	Abhängig vom Hauttyp	regelmäßig	Hautarzt		
Grauer Star	60 Jahre	regelmäßig	Augenarzt		
Gynäkologische Untersuchung (Frauen)	18 Jahre	12 Monate	Gynäkologe		

2. Gemeinschaft

Warum Gemeinschaft im Alter wichtig ist GEMEINSAM BEWEGEN. GESÜNDER LEBEN.

Soziale Bindungen stärken

Gemeinschaft ist gerade im Alter von großer Bedeutung. Soziale Bindungen geben Halt, fördern das Wohlbefinden und schützen vor Einsamkeit. Besonders stark wirken solche Verbindungen, wenn sie durch gemeinsame Aktivitäten entstehen.

Bewegung verbindet

Sport in Gesellschaft ist ein Schlüssel für soziale Bindung. Beim gemeinsamen Radfahren, Wandern oder Tanzen entstehen Freundschaften. Man unterstützt sich gegenseitig, teilt Erfolge und hat gemeinsam Spaß. Gleichzeitig wird der Körper gestärkt – eine Kombination, die Lebensfreude schenkt und Einsamkeit verhindert.

70.000 Stunden Breitensport im OÖ Seniorenbund

Der OÖ Seniorenbund bietet eine Vielzahl an Möglichkeiten, sich in der Gemeinschaft zu bewegen und neue Kontakte zu knüpfen. Das Angebot reicht von Wandern, Radfahren,



ren, Kegeln, Turnen und Stocksport über Knitteln, Nordic Walking, Tanzen, Eis- und Asphaltstockschießen, Fit- und Gesundheitssport, Golf und Motorradfahren bis hin zu Schi Alpin, Langlauf, Seniorentanz, Tarock, Tennis, Tischtennis und vielem mehr.

Eine Erhebung hat ergeben, dass in ganz Oberösterreich jährlich über

70.000 Stunden Breitensport im OÖ Seniorenbund angeboten werden. Damit ist das Angebot nicht nur vielfältig, sondern auch umfangreich – und es bietet für alle etwas Passendes.

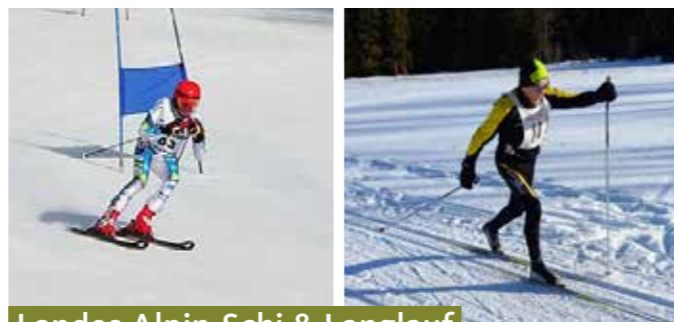
Diese 70.000 Stunden sportlicher Aktivität sind ein wichtiger Beitrag zur Gesundheit und zum Gemeinschaftsleben in Oberösterreich.



Wintersporttag

21.01.2025

Hochficht



Landes Alpin-Schi & Langlauf

22.01.2025

Hochficht

Landes-Eisstocktag

27.02.2025

Linz

Landes-Knitteltag

26.09.2025

Gramastetten

Bundes-Schi-Alpin

25. - 27.02.2025

Hochkar

„Mit den Enkerln auf die Alm“ – Almwandertag

27.09.2025

Burg Piberstein

Landes-Golftag

05.06.2025

Golf Resort Kremstal

Landes-Kegeltag

06.10.2025

Wels

Landes-Radtag

27.06.2025

Rohrbach

Landes-Tarock-Turnier

08.10.2025

Schicklberg

Landes-Asphaltstocktag

17.07.2025

Landes-Tischtennistag

2025

Landes-Wandertag

22.08.2025

Kirchdorf am Inn

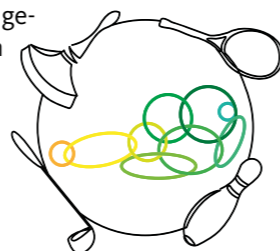


Bundes-Sommerspiele

25. - 28.08.2025

Freistadt

Im Mittelpunkt der Sommerspiele stehen die Disziplinen Golf, Tennis, Kegeln und Stockschießen. Wie bei den Olympischen Spielen geht es darum, sich sportlich zu messen und gleichzeitig unvergessliche Tage zu erleben. In der schönen Region rund um die Stadt Freistadt werden nicht nur sportliche Höchstleistungen angestrebt, sondern auch gesellige Stunden verbracht und neue Freundschaften geknüpft.



3. Bewegung

Durch Bewegung gesund ins hohe Alter gehen!

Es steht außer Frage: Der menschliche Körper braucht Bewegung, um gesund zu bleiben. Auch im Alter lohnt es sich, mit Sport zu beginnen. Doch was zählt als Sport? Alles, was den Energieverbrauch erhöht und länger als ein paar Minuten dauert. Der Weg zum Kühlschrank genügt also nicht – es braucht regelmäßige, anhaltende Aktivität. Dabei geht es nicht um Leistungssport: Schon 20 Minuten tägliche moderate Bewegung, also etwa 150 bis 300 Minuten pro Woche, fördern nachweislich die Gesundheit.

Den Sport dem Körper anpassen – nicht umgekehrt

Im fortgeschrittenen Alter eignen sich vor allem Ausdauersportarten wie Gehen, Laufen, Schwimmen oder Radfahren. Sie stärken Herz und Kreislauf. Gezieltes Krafttraining wird ebenfalls wichtiger, da es hilft, Muskeln zu erhalten. Entscheiden Sie je nach Ihrem Wohlbefinden und Gesundheitszustand, wie intensiv Ihre Aktivitäten sein sollen. Gelenkschonende Bewegungsformen sind besonders empfehlenswert, um Überlastungen zu vermeiden.



Fazit: Bewegung hält fit

Bleiben Sie aktiv und entdecken Sie die Freude an der Bewegung. Sport bedeutet nicht nur körperliche Gesundheit, sondern steigert auch das Wohlbefinden und bringt Lebensfreude!

Auf den nächsten Seiten finden Sie viele verschiedene Übungen, Erklärungsvideos und Bewegungstipps. Wir wünschen viel Spaß beim Umsetzen.



Generell gilt:
Es ist nie zu spät, um
mit gezielter
Bewegung zu
beginnen.

Grundlagen zum Training

Hier stellen wir Ihnen die Eckdaten für Ihr gezieltes Training zu Hause vor. Die Empfehlungen richten sich sowohl an Personen im mittleren Erwachsenenalter als auch an alle Personen über 65 Jahre, die keine gesundheitlichen Einschränkungen aufweisen, um körperlich aktiv sein zu dürfen. Es ist sehr empfehlenswert, bevor Sie mit dem Training dieses Rat-

gebers beginnen, sich vom Arzt Ihres Vertrauens untersuchen zu lassen. Ziehen Sie auch Ihren Arzt zu Rate, wenn Sie eine chronische Erkrankung haben, die aktuell eine sportliche Betätigung nicht behindert.

Jede Bewegung ist hilfreich. Jedoch kann der Effekt, um Unter- aber auch Überforderung zu vermeiden, mit der

richtigen Intensität und der richtigen Dosis deutlich gesteigert werden. Gesundheitsorientierte Bewegung besteht aus den Elementen Kraft, Koordination, Ausdauer und Beweglichkeit.

Die empfohlene Dosis an Bewegung, um einen möglichst hohen gesundheitlichen Nutzen zu haben, ist nach Teilbereichen untergliedert:

Kräftigung

Tipp

2 – 4 Mal Krafttraining pro Woche

8 – 12 Wiederholungen pro Übung

2 – 3 Serien pro Übung

Hohe Intensität

An zwei oder mehreren nicht aufeinander folgenden Tagen pro Woche sollten Sie Krafttraining in mittlerer bis hoher Intensität durchführen.

Unter muskelkräftigender Bewegung versteht man körperliche Beanspruchungen, bei denen Sie das eigene Körpergewicht (z.B. Kniebeugen), Gewichte oder andere Trainingshilfen (z.B. Theraband, kleine Hanteln,...) als Widerstand verwenden.

Es gibt keine Zeitvorgabe für die muskelkräftigenden Übungen, aber sie sollten so durchgeführt werden, dass nach der letzten Wiederholung keine weitere möglich ist. Bei einem Gewichtstraining ist ein Satz von 8 – 12 Wiederholungen wirksam. Dabei sollte die letzte Wiederholung die annähernd Letztmögliche sein. Nach einer kurzen Pause von 2 – 3 Minuten kann der Satz 2 – 3 Mal wiederholt werden. Hochbetagte Menschen müssen sich nicht ausbelasten. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, bevor Sie ausbelastendes Krafttraining durchführen.

Koordination

Tipp

2 – 4 Mal Koordinatives Training pro Woche

Dauer pro Übung maximal eine Minute oder **10 – 15** Wiederholungen

Subjektiv mittlere bis hohe Intensität

Spätestens für Personen über 65 wird ein koordinatives Training empfohlen. Allerdings ist diese Form des Trainings auch jüngeren Personen nahe zu legen. Gleichgewichtstraining sollte mehrmals pro Woche möglichst variantenreich geübt werden. Die Dauer einer Übung sollte relativ kurz sein und eine Minute nicht überschreiten. Sie können jede Übung viermal wiederholen. Die Schwierigkeit der Übungen sollte bei einer Skala von 1 – 10 mittel (5 – 6) bis hoch (8 – 10) empfunden werden. Wichtig ist, dass Sie vielfältig üben. Bei Gleichgewichtsübungen sollten Sie das „Wackeln“ spüren. Achten Sie jedenfalls auf eine gute Haltemöglichkeit, auf die Sie sich bei einem Gleichgewichtsverlust verlassen können.



Ausdauer

Tip

150 Min. Ausdauertraining
mittlere Intensität pro Woche

3 – 5 Trainingseinheiten pro Woche

Mind. 10 Min. durchgehende Belastung

Sie sollten mindestens 150 Min. ausdauerorientierte Bewegung mit mittlerer Intensität pro Woche oder 75 Min. mit höherer Intensität durchführen. Ebenso ist eine Kombination empfehlenswert. Die Aktivitäten sollten Sie auf möglichst viele Tage der Woche verteilen (z.B.: 5 Mal 30 Min. mittlere Intensität). Dabei sollte jede einzelne Aktivität mindestens 10 Min. dauern. Für eine weitere Erhöhung des Gesundheitsnutzens kann der Umfang verdoppelt werden.

Mittlere Intensität liegt dann vor, wenn Sie während der Bewegung noch sprechen können. Bei höherer Intensität ist nur noch ein kurzer Wortwechsel möglich.

Bewerten Sie Ihr Ausdauertraining: Auf einer Skala von 0 – 10 (Ruhe = 0 und intensivste körperliche Anstrengung = 10) ist Bewegung mit mittlerer Intensität zwischen 5 und 6, dabei erhöhen sich die Atmung und die Herzfrequenz merkbar. Bewegung mit höherer Intensität befindet sich auf der 10-stufigen Skala bei 7 – 8 und führt zu einer starken Steigerung der Atmung und Herzfrequenz. Die Faustregel lautet: 20 Min. Bewegung mit mittlerer Intensität zählen gleich viel wie 10 Min. Bewegung mit höherer Intensität.

Beweglichkeitstraining

1 – 3 Trainingseinheiten pro Woche

Dehnungsübungen **30 Sek.** halten

Aktive Beweglichkeitsübungen
10 – 15 Mal wiederholen

Zusätzlich können Sie leichte Gymnastik- und Dehnübungen durchführen, die ergänzend in Ihr Bewegungsprogramm einfließen. Allerdings sind diese Übungen in ihrer Bedeutung Kraft-, Ausdauer- und Koordinationseinheiten unterzuordnen. Dehnungsübungen sollten 30 Sek. gehalten werden. Bei aktiven Beweglichkeitsübungen führen Sie ungefähr 10 – 15 Wiederholungen durch.

Tip



Gruppentraining



Gruppenangebote beinhalten häufig mehrere der oben genannten Elemente und haben neben dem körperlichen Trainingseffekt auch positive Effekte auf die Stimmung. Gemeinsam in der Gruppe übt man mit Gleichgesinnten, lernt neue Bekanntschaften kennen und vertieft bereits bekannte Kontakte. Zusätzlich macht das Training in der Gruppe mehr Spaß. Der Mensch ist ein soziales Wesen und die Gemeinschaft hilft dabei, sich regelmäßig und gesund zu bewegen. In vielen Seniorenbundortsgruppen werden Wandern, Nordic Walking, Radfahren, Tanzen, Langlaufen, Stockschießen und viele andere Sportarten in der Gruppe angeboten

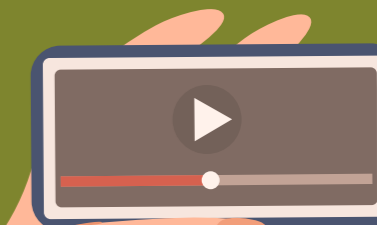
[Quelle: Titz, S., Ring-Dimitriou, S., Schober, P.H., Halbwachs, C., Samitz, G., Miko, H.C., Lercher, P., Stein, K.V., Gäbler, C., Bauer, R., Gollner, E., Windhaber, J., Bachl, N., Dorner, T.E. & Arbeitsgruppe Körperliche Aktivität/Bewegung/Sport der Österreichischen Gesellschaft für Public Health (Wissen 8). hg. v. GÖG/FGÖ. Gesundheit Österreich GmbH / Geschäftsbereich Fonds Gesundes Österreich. Wien]

VIDEOS ZU DEN ÜBUNGEN

Zu jeder Übung wurde auch ein Video erstellt. Deshalb sind bei den Übungen QR Codes zu finden. Diese lassen sich mit Smartphones und Tablets und einer kostenlosen QR Code-Reader-App bzw. einem QR-Scanner lesen.

Starten Sie die App und richten Sie die Kamera des Smartphones oder Tablets auf den QR-Code. Sobald der Code erkannt wurde, kommen Sie zum Übungs-Video.

Alle Videos gibt es auch auf unserer Website unter:
www.ooe-seniorenbund.at



KRAFTTRAINING

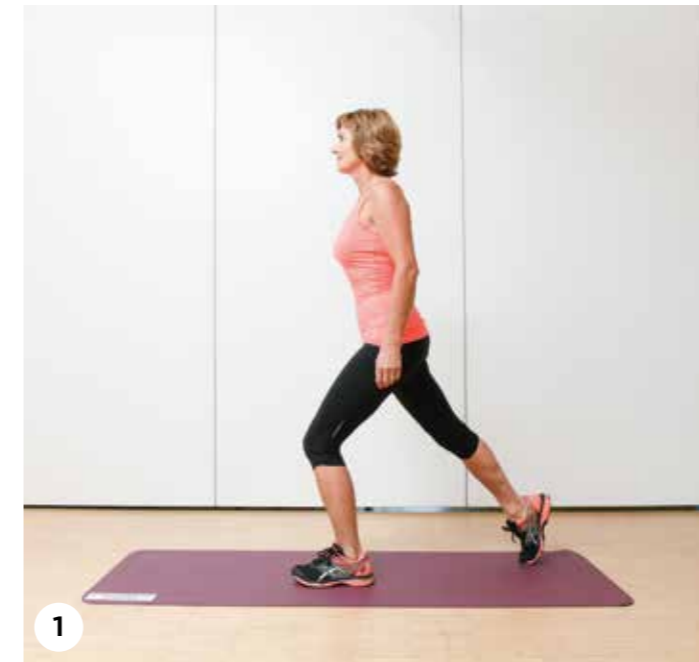
ÜBUNG 1: TRAINING DER BEINMUSKULATUR

Wählen Sie die Stufe nach den Belastungsvorgaben aus. Sie sollten die Übung unter mittlerer bis hoher Anstrengung 8 – 12 Mal bewältigen, ohne dass die Qualität der Bewegung leidet. Die Stufe unter Ihrer Trainingsintensität können Sie als spezifisches Aufwärmen für Ihre Zielübung verwenden.



STUFE 1: KNIEBEUGE

- ▶ Beugen Sie beide Beine als ob Sie sich setzen wollen. Versuchen Sie den Rücken aufrecht und die Knie bei gleichbleibendem Abstand parallel zu halten.
- ▶ Achten Sie zusätzlich darauf, dass die Knie nicht deutlich über die Fußspitzen hinausragen. Beugen Sie die Beine nur soweit es schmerzfrei möglich ist und bewegen Sie das Gesäß nach hinten unten Richtung Sitzfläche.



STUFE 2: AUSFALLSCHRITT

- ▶ Stellen Sie sich zwischen 2 Stühle und legen Sie beide Hände auf die Lehnen. Machen Sie mit einem Bein einen Schritt nach hinten. Der Abstand zwischen den Füßen sollte ein bis zwei Fußlängen betragen.
- ▶ Nun belasten Sie das vordere Bein und lösen Sie die Ferse des hinteren Fußes vom Boden.
- ▶ Beugen Sie nun die Beine (nur soweit es schmerzfrei möglich ist) und bleiben Sie dominant mit dem Gewicht am vorderen Bein. Das vordere Knie sollte nicht deutlich über die Fußspitze des vorderen Fußes hinausragen.

Achten Sie zusätzlich noch auf eine aufrechte Körperhaltung.



STUFE 3: „HÜFTAKTIVIERUNG“ AUSFALLSCHRITT

- ▶ Führen Sie die Übung wie in Stufe 2 durch. Wenn Sie die Beine strecken, heben sie das hintere Bein und versuchen das Knie so hoch als möglich zu heben, und so die Hüfte zu beugen. Das Standbein bleibt gestreckt.
- ▶ Dann setzen sie das abgehobene Bein wieder nach hinten ab und beugen beide Beine wie beim Ausfallschritt in Stufe 2. Wenn die Übung gut funktioniert, versuchen Sie sie ohne Festhalten.



STUFE 4: WEG ZUR EINBEINIGEN KNIEBEUGE

- ▶ Sie starten im Sitzen. Stellen Sie ein Bein nach vorne. Der Fuß des Beines hat nur mit der Ferse Bodenkontakt und ist kaum bis nicht belastet.
- ▶ Versuchen Sie nun bei guter Gefäßspannung und stabilem Knie dominant auf dem anderen Bein stehend auf zu stehen.
- ▶ Dann beugen Sie das belastete Bein wieder und setzen sich kontrolliert nieder. Zur Steigerung können Sie versuchen, die Beine soweit zu beugen, bis Sie mit dem Gesäß die Sitzfläche berühren, diese aber nicht belasten. (Beinwechsel)



ÜBUNG 2: BECKENLIFT

Beim Beckenlift wird die Hüftstreck-Muskulatur gekräftigt. Sie legen sich in Rückenlage, die Hände liegen neben dem Körper und die Daumen werden nach außen gedreht, um die Halswirbelsäule zu entlasten. Achten Sie bei der Ausführung immer auf eine konstante Gesäß- und Bauchspannung. Zusätzlich wird mit den Fersen bzw. der Ferse am Boden zum Gesäß gezogen.



STUFE 1: BECKENLIFT BEIDBEINIG

- Versuchen Sie das Gesäß zu heben und zu senken, während beide Fersen am Boden bleiben.



STUFE 2: BECKENLIFT HANDTUCH

- Die Fersen werden auf ein Handtuch gestellt. Dadurch wird der Untergrund rutschiger und Sie müssen mehr mit den Fersen zum Gesäß ziehen. Die Muskelspannung steigt.



STUFE 3: BECKENLIFT EINBEINIG

- Beugen Sie ein Bein und ziehen Sie dieses aktiv zum Bauch und Brustkorb. Dadurch wird das Becken fixiert.
- Heben Sie nun wiederholt das Becken. Falls der Oberschenkel hinten krampfen sollte, machen Sie zwischen jeder Wiederholung eine bis wenige Sekunden Pause.



STUFE 4: BECKENLIFT EINBEINIG HANDTUCH

- Die Ferse wird auf ein Handtuch gestellt. Dadurch wird der Untergrund rutschiger und Sie müssen mehr mit der Ferse zum Gesäß ziehen. Die Muskelspannung steigt weiter.





ÜBUNG 3: BAUCHKRÄFTIGUNG

Eine kräftige Bauchmuskulatur stabilisiert die Wirbelsäule und ist für eine sichere Fortbewegung mitverantwortlich. In Rückenlage werden anhand von zunehmend schwerer werdenden Übungen die Bauchmuskeln gekräftigt.



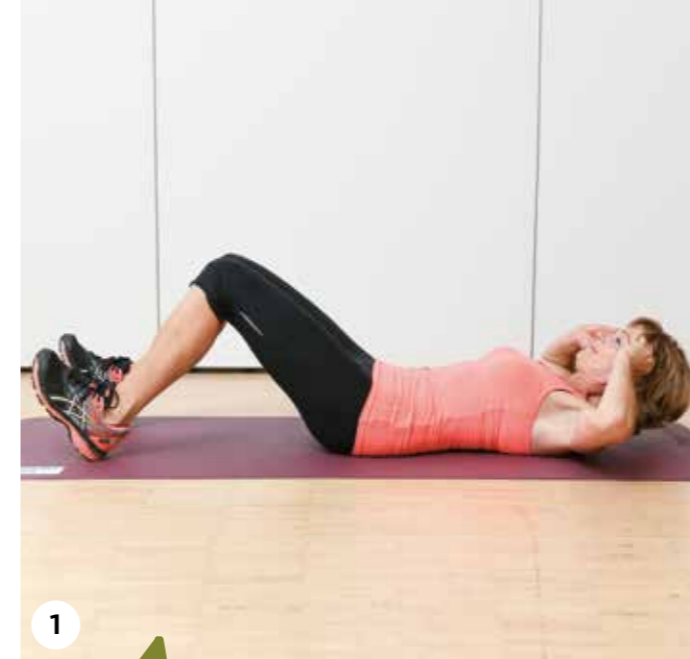
1

STUFE 1: CRUNCH

- ▶ Legen Sie sich in Rückenlage. Die Beine werden wie abgebildet aufgestellt. Die Arme werden neben dem Körper gehalten. Die Halsmuskulatur trägt das Gewicht des Kopfes selbst.
- ▶ Achten Sie darauf, den Blick immer auf den eigenen Knien zu halten. Während Sie ausatmen, heben Sie den Oberkörper langsam ab. Versuchen Sie mit Ihrer Nase dem Nabel möglichst nahe zu kommen.
- ▶ Beim Senken des Oberkörpers atmen Sie langsam ein. Der Blick bleibt auf den Knien. Während der gesamten Übung hat die Lendenwirbelsäule Bodenkontakt.



2



1

STUFE 2: DIAGONAL CRUNCH

- ▶ Sie verfahren wie in Übung 1. Die Handposition ist wie abgebildet verändert.
- ▶ Beim Heben des Oberkörpers nähern Sie aber nun den Ellbogen der einen Seite dem entgegenkommenden Knie der anderen Seite an. Die Ellbogen bleiben abgespreizt, damit der Oberkörper rotieren muss.



2

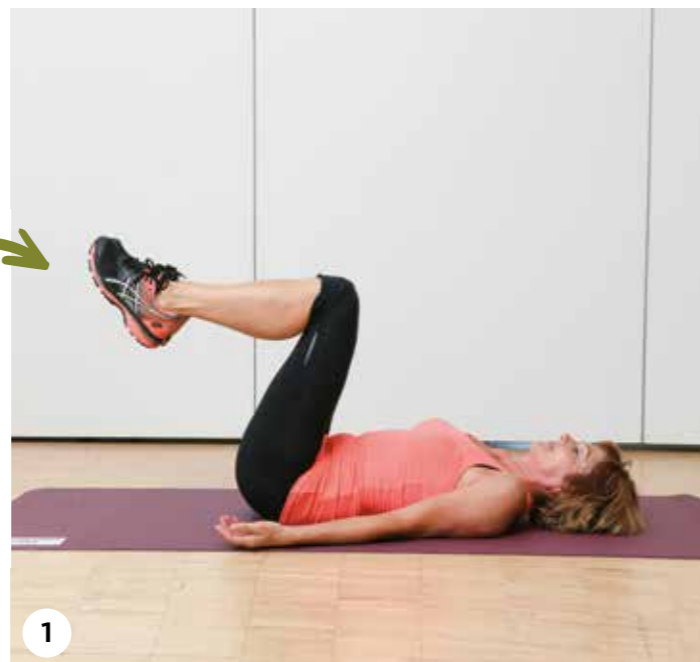


3



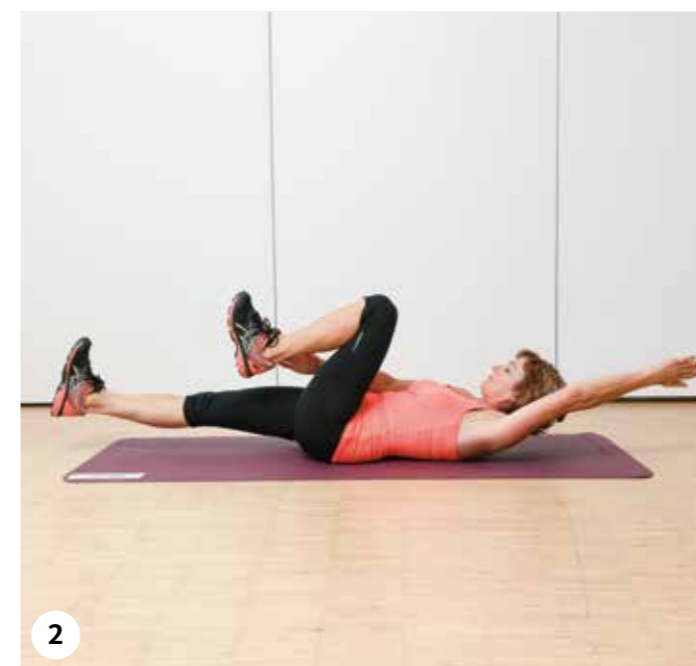
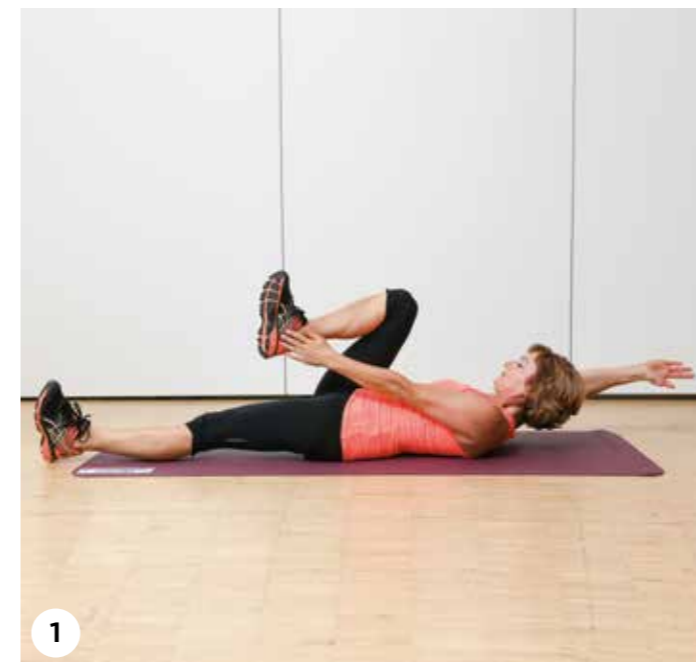
STUFE 3: REVERSE CRUNCH

- ▶ Bei dieser Steigerung liegen Sie in Rückenlage. Der Kopf bleibt liegen, während die Arme mit den Daumen nach außen am Boden verbleiben. Versuchen Sie nun ohne Schwung das Gesäß zu heben und auch wieder zu senken.
- ▶ Die Bewegung ist klein und es werden die unteren Anteile der Bauchmuskulatur angespannt. Seien Sie nicht frustriert, wenn am Anfang kaum Bewegung spürbar ist. Diese Übung ist nebenbei eine gute Übung für den Beckenboden.



STUFE 4: KÄFER

- ▶ Diese Steigerung ist eine hochanspruchsvolle Bauchmuskelübung, die etwas Vorübung erfordert. Bei dieser Übung verbleibt die Lendenwirbelsäule immer am Boden.
- ▶ Der Kopf bleibt stark gebeugt. Sie blicken immer auf Ihre Beine, während Sie mit der einen Hand versuchen das Sprunggelenk des anderen Fußes zu berühren.
- ▶ Abwechselnd links und rechts nähern Sie Hand und Fuß einander an.





ÜBUNG 4: OBERKÖRPERKRÄFTIGUNG

Diese Übung steht eigentlich für zwei Übungen gegensätzlicher Muskelgruppen, die sich gegenseitig ergänzen. Führen Sie beide Übungen immer gleich oft aus. Da die Übungen immer im Stand ausgeführt werden, versuchen Sie das Gesäß und den Bauch dauerhaft leicht anzuspannenäftigt.



STUFE 1: LIEGESTÜTZ GEGEN WAND / RÜCKENDRÜCKEN WAND

- ▶ Legen Sie die Hände gegen die Wand und beugen Sie die Arme wiederholt und strecken sie wieder. Die Hände liegen dabei in Schulterhöhe und Sie versuchen das Brustbein auf die gedachte Linie zwischen den Händen anzunähern. (Bild 1 und 2)
- ▶ Sie lehnen sich mit dem Rücken gegen die Wand und drücken sich mit den leicht abgespreizten Ellbogen von der Wand weg. Bei beiden Übungen gilt: Je weiter Sie von der Wand weg stehen, umso schwerer wird die Übung. (Bild 3 und 4)

STUFE 2: DRÜCKEN THERABAND / ZUG THERABAND

- ▶ Für die Zugübung befestigen Sie das Band etwas über Schulterhöhe an einem festen Punkt (Fenstergriff oder ähnlich). Beugen Sie die Arme nun wiederholt gegen den Zug des Bandes. Die Ellbogen werden leicht abgespreizt gehalten, während die Unterarme in Zugrichtung verbleiben.
- ▶ Sie legen sich das Theraband um den Rücken. Versuchen Sie nun die Arme wiederholt gegen den Widerstand des Bandes zu strecken. Achten Sie dabei darauf, dass die Unterarme sich immer in Zugrichtung des Bandes bewegen.



STUFE 3: KOORDINATION DIAGONAL DRUCK / ZUG THERABAND

- Für diese Übung benötigen Sie zwei Therabänder und zwei gegenüberliegende Befestigungspunkte (zum Beispiel: zwei Türen).
- Sie stellen sich in Schrittstellung so auf, dass das vordere Bein auf der Seite des ziehenden Armes ist. Das hintere Bein ist auf der Seite des drückenden Armes.
- Versuchen Sie bei stabilem Becken nur zugleich gegen den Zug des Bandes den Arm der Seite des vorderen Beines zu beugen und den anderen Arm zu strecken.



Wiederholen Sie die Bewegung mehrmals.



Auch als Download auf unserer Homepage www.ooe-seniorenbund.at erhältlich!

MEIN
PERSÖNLICHER FITPASS

MONATE:
.....

WOCHE	RUHEPULS*	BLUTDRUCK*	KRAFT	KOORDINATION	AUSDAUER	BEWEGLICHKEIT	ALLTAG*	WALKING	RAD	LAUFEN	TURNEN	TANZEN	SONSTIGES*
WOCHE 1 (1. – 7.)													
WOCHE 2 (8. – 14.)													
WOCHE 3 (15. – 21.)													
WOCHE 4 (22. – 28.)													
WOCHE 5 (29. – ...)													
WOCHE 6 (1. – 7.)													
WOCHE 7 (8. – 14.)													
WOCHE 8 (15. – 21.)													

***ANMERKUNGEN:**

Sonstiges: Kegeln, Fußball, Schneeschuhwandern, Yoga, Schwimmen, Langlaufen,...

Blutdruck und Puls: Nach dem Aufwachen (1x täglich)

Alltag: Einkaufen, Gassi gehen,... (z.B. Hin- und Rückweg = 30 Min.), körperliche Arbeit (Garten,...)

ZEITANGABEN IN MINUTEN!

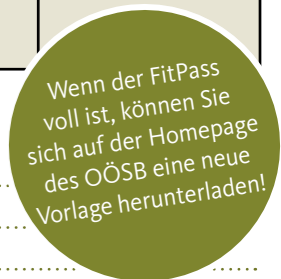
NOTIZEN (EIGENE ANMERKUNGEN):

.....

.....

.....

.....





Obere Donaulände 7, 4020 Linz, Tel.: 0732/775311-0, Fax: 0732/775311-729, office@ooe-seniorenbund.at
www.ooe-seniorenbund.at, facebook.com/ooeseniorenbund

Herausgeber und Medieninhaber: OÖ Seniorenbund, Obere Donaulände 7, 4020 Linz.
Grafik und Layout: OÖ Seniorenbund, Magdalena Pichler. Fotos: Shutterstock.



1



2

STUFE 4: LIEGESTÜTZ TISCH / STUHL / RUDERN MIT EIGENEM KÖRPERGEWICHT

- Legen Sie die Hände gegen die Kante eines Tisches oder Stuhles, den Sie rutschsicher aufstellen (zB. an die Wand) und beugen Sie die Arme wiederholt und strecken sie wieder. Die Daumen halten die Kante und Sie versuchen das Brustbein der Tisch- oder Stuhlkante zwischen den Händen anzunähern.

- Stellen Sie sich wie abgebildet seitlich zum Türstock und versuchen Sie nun einarmig gegen Ihr eigenes Körpergewicht den Arm wiederholt zu beugen und zu strecken.



1



2



THERABAND: ERKLÄRUNG

Das Theraband ist das perfekte Übungsgerät zuhause und unterwegs. Grundsätzlich hat jedes Theraband eine unterschiedliche Stärke, die sich durch die verschiedenen Farben der Bänder äußert.



ÜBUNG 5: SCHULTERSTABILITÄT

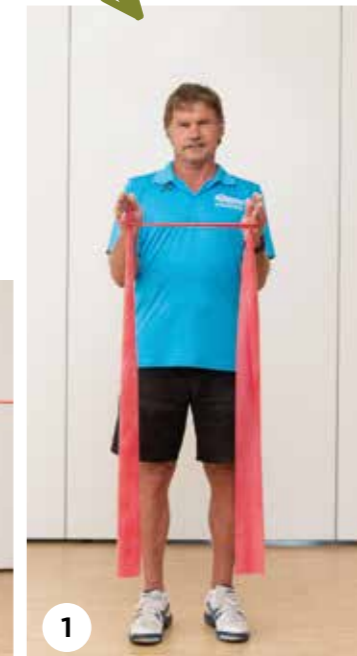
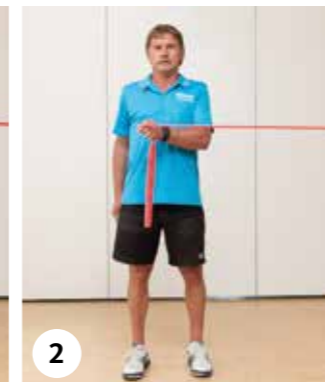
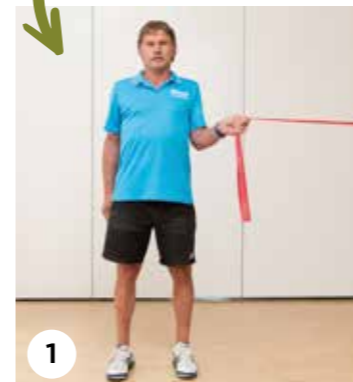
Diese beiden Übungen betreffen zwei wichtige Muskelgruppen als Gegenspieler (Außen- und Innenrotation) im Schulterbereich. Es erfolgt die Kräftigung der Innen- und die Außenrotation. Bei beiden Übungen ist auf eine ruhige und stabile Haltung des Oberkörpers zu achten.

STUFE 1: AUSSENROTATION UND INNENROTATION ANLIEGEND

► Bei der Außenrotation wird ein Theraband zwischen den beiden Händen gehalten und leicht gespannt. Die Ellbogen bleiben an der Taille und die Ellbogenwinkel sind bei ca. 90°. Gegen den Widerstand des Bandes werden die Arme nun soweit außenrotiert, soweit die Ellbogen an der Taille bleiben.

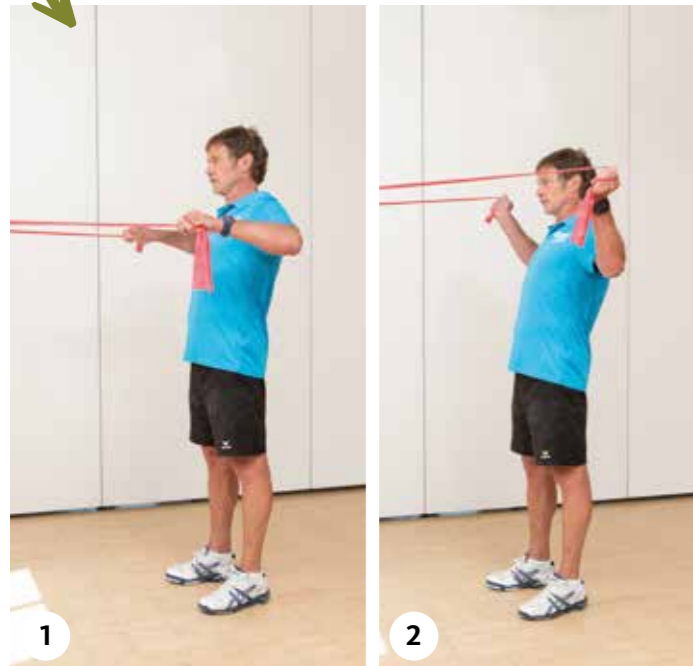
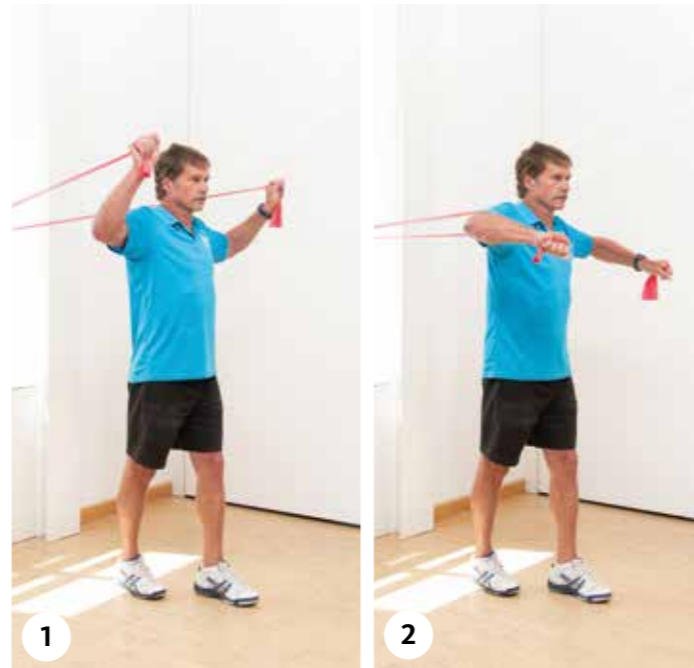


► Bei der Innenrotation wird das Theraband z.B. an einer Türklinke befestigt. Seitlich dazu stehend wird nun der Arm aus leichter Außenrotation nach innen bewegt, solange der Ellbogen an der Taille bleiben kann.



STUFE 2: AUSSENROTATION UND INNENROTATION ABGESPREIZT

- Das Theraband wird an einer Befestigungsmöglichkeit montiert. Bei dieser Steigerung wird die Außenrotation bei abgespreizten Ellbogen durchgeführt. Die Ellbogen bleiben stabil, während die Hände nach hinten ausgedreht werden.



- Die Innenrotation funktioniert genauso, wie die Außenrotationsübung. Sie stehen nur mit dem Rücken zum Befestigungspunkt und bewegen bei stabilem Ellbogen die Unterarme und Hände nach vorne.



ÜBUNG 6: SPRUNGGELENK UMGEBENDE MUSKULATUR

Die sprunggelenkumgebende Muskulatur ist ein wichtiger Teil des Krafttrainings, da sie die Basis für ein stabiles Gehen und Stehen liefert. Die Übungen werden mit dem eigenen Körpergewicht durchgeführt. Der Bewegungsumfang sollte möglichst groß sein.

STUFE 1: VORFUSSHEBEN UND FERSENHEBEN ABWECHSELND

- Stellen Sie sich ungefähr hüftbreit hin und versuchen Sie im Wechsel die Ferse und darauf den Vorfuß möglichst hoch zu heben. Sie dürfen sich gerne festhalten. Achten Sie aber darauf, dass Sie sich weder nach vorne noch nach hinten lehnen. Beim Fersen heben achten Sie zudem auf eine gleichmäßige Belastung des Vorfußes.



STUFE 2: VORFUSSHEBEN UND FERSENHEBEN BEIDBEINIG GETRENNT VONEINANDER

Bei dieser Variante trennen Sie die Übung in zwei Übungen:

1. Heben Sie wiederholt die Fersen ab und achten Sie darauf, dass Sie während der Übung die Fersen niemals ganz absetzen.
2. Heben Sie wiederholt die Vorfüße ab und achten Sie darauf, dass Sie diese für Sie möglichst maximal heben.

STUFE 3: ÜBUNGS-AUSFÜHRUNG SCHNELLKRÄFTIG

- ▶ Sie führen nun die Übungen aus Stufe 2 möglichst schnellkräftig durch. Achten Sie vor allem beim Fersenheben auf eine schnelle Phase nach oben gegen die Schwerkraft, während Sie beim Fersen senken die Bewegung langsam und kontrolliert durchführen. Dasselbe gilt für das Vorfußheben.

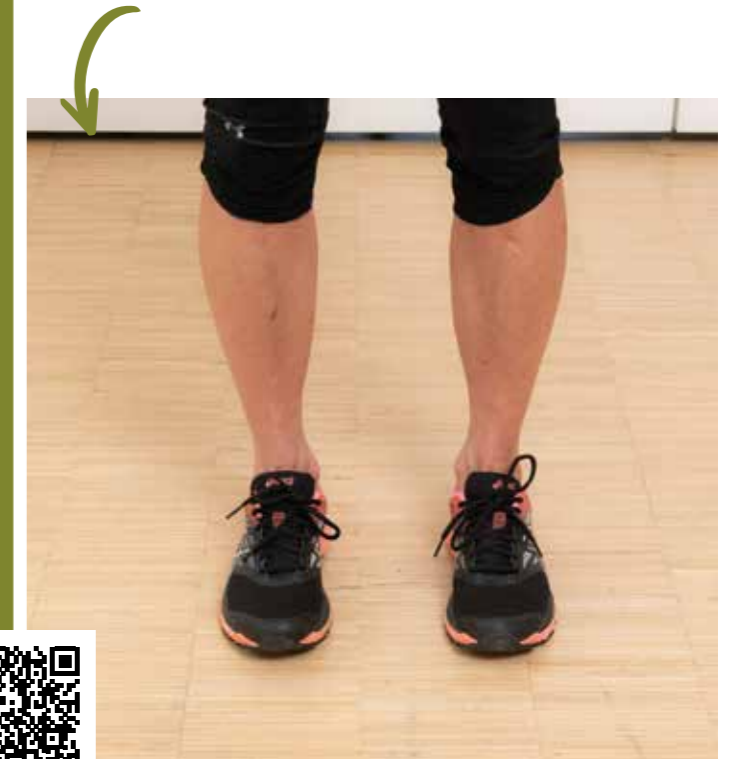
STUFE 4: FERSENHEBEN EINBEINIG AUSGEFÜHRT

- ▶ Während das Vorfußheben unverändert bleibt, führen Sie nun das Fersenheben einbeinig durch. Sie dürfen sich selbstverständlich festhalten.
- ▶ Achten Sie bei der einbeinigen Ausführung umso mehr auf die gleichmäßige Belastung des Vorfußes.



STUFE 1: HÜFTBREITER STAND

- ▶ Bei dieser im Schwierigkeitsgrad stetig steigenden Übung werden zunehmend kleine Unterstützungsflächen als Intensivierung der Übung verwendet.
- ▶ Stellen Sie sich zunächst in hüftbreiten Stand und versuchen Sie das Gleichgewicht über 20 – 40 Sek. zu halten.



KOORDINATIONS- TRAINING

ÜBUNG 1: BALANCE STANDAUFGABE

Das Ziel der Übung ist die Verbesserung des statischen Gleichgewichts und die Erhöhung der Standfestigkeit. Sie können aus mehreren Standpositionen wählen. Je kleiner Sie die Standfläche, vor allem zur Seite wählen, umso schwieriger wird die Übung. Die Zusatzaufgaben dienen dazu, die unterschiedlichen „Säulen“ des Gleichgewichts zu trainieren. Diese sind mit Buchstaben gekennzeichnet.



STUFE 2: ENGER PARALLELSTAND

- ▶ Fällt Ihnen das leicht, versuchen Sie nun die Füße näher zusammen zu bringen. Nehmen Sie einen engen Parallelstand ein, wobei sich die Innenseite der Füße berühren sollte.
- ▶ Versuchen Sie nun diese Position über 20 – 40 Sek. zu halten.



STUFE 3: SEMI-TANDEMSTAND

- ▶ Fällt Ihnen diese Standposition leicht, versetzen Sie die Füße um eine halbe Fußlänge. Diese Standposition nennt sich Semi-Tandemstand.
- ▶ Versuchen Sie auch in dieser Position 20 – 40 Sek. zu bleiben. Dann wechseln Sie die Seite.



STUFE 4: TANDEMSTAND

- ▶ Falls Sie Stufe 3 gemeistert haben, nehmen Sie den sogenannten Tandemstand ein. Dabei stellen Sie die Füße unmittelbar hintereinander auf, wobei sich die Ferse des vorderen und die Fußspitze des hinteren Fußes berühren.
- ▶ Achten Sie stets darauf, dass sich Ihre Hände in der Nähe der Haltemöglichkeit befinden.

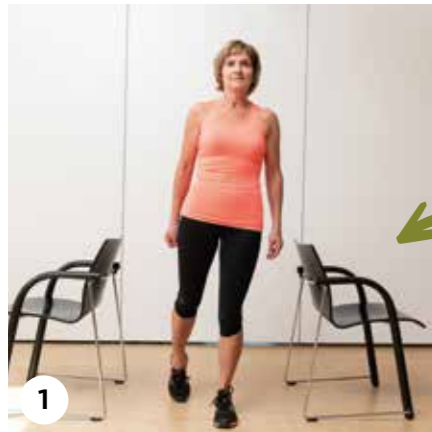
Steigerungen

- A** Drehen Sie den Kopf langsam hin und her und lassen Sie den Blick schweifen.
- B** Heben Sie einen Arm und fixieren Sie mit den Augen die Hand. Bewegen Sie nun die Hand langsam hin und her und folgen Sie mit dem Blick der Hand.
- C** Lassen Sie Ihren Blick „springen“. Suchen Sie sich in Augenhöhe zwei Punkte (befestigen Sie dazu z.B. zwei Karten an der Wand), die etwas breiter als schulterbreit auseinander liegen. Drehen Sie den Kopf rasch mit Ihrem Blick hin und her und versuchen Sie den Punkt kurz scharf zu stellen. Steigern Sie das Tempo.
- D** Schließen Sie die Augen.

ÜBUNG 2: BALANCE SCHRITTWIPPE



Bei dieser Übung geht es um die Gewichtsverlagerung. Stellen Sie sich in Schrittstellung auf und versuchen Sie das Gewicht langsam vom hinteren Fuß auf den vorderen Fuß zu verlagern. Achten Sie dabei darauf, dass der Schultergürtel nicht mehr Bewegung macht als das Becken. Das Gesäß sollte während der Übung gespannt bleiben.



STUFE 1: SCHRITT VERSETZT HÜFTBREIT

- In der ersten Steigerungsform stellen Sie die Füße in etwa hüftbreit versetzt auf.

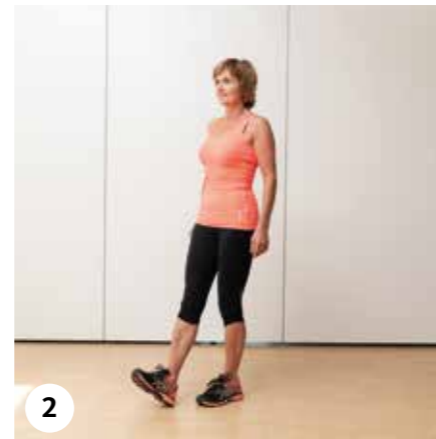


Verwenden Sie als Haltemöglichkeit für den Fall eines Gleichgewichtsverlusts links und rechts einen Stuhl.



STUFE 2: SCHRITT HALBE FUSSLÄNGE

- In der zweiten Steigerungsform erhöhen Sie die Schrittgröße so, dass mindestens eine halbe Fußlänge zwischen den Füßen Platz findet. Zusätzlich reduzieren Sie die Spurbreite etwas.



STUFE 3: SCHRITT HALBE FUSSLÄNGE HALB HINTEREINANDER

- Erhöhen Sie die Schwierigkeit nun, indem Sie die Spurbreite deutlich verringern. Die Füße stehen nun in der Breite halb versetzt hintereinander.

STUFE 4: SCHRITT HALBE FUSSLÄNGE HINTEREINANDER

- In Stufe 4 wird die Spurbreite weiter verringert. Die Füße stehen mit einer halben Fußlänge Abstand unmittelbar hintereinander.

Zur Orientierung:
Reduzieren Sie die Spurbreite auf etwas bis deutlich schmaler als hüftbreit.

Steigerungen

- A** Drehen Sie den Kopf langsam hin und her und lassen Sie den Blick schweifen. Bei der Rückwärtsbewegung senken Sie Blick und Kopf.
- B** Heben Sie einen Arm und fixieren Sie mit den Augen die Hand. Bewegen Sie nun die Hand langsam hin und her und folgen Sie mit dem Blick der Hand.
- C** Lassen Sie Ihren Blick „springen“. Suchen Sie sich in Augenhöhe zwei Punkte (befestigen Sie dazu z.B. zwei Karten an der Wand), die etwas breiter als schulterbreit auseinander liegen. Drehen Sie den Kopf rasch mit Ihrem Blick hin und her und versuchen Sie den Punkt kurz scharf zu stellen. Steigern Sie das Tempo.
- D** Schließen Sie die Augen.



ÜBUNG 3: SCHRITTÜBUNG „STERN“

Die Übung Stern soll das Bewegen in unterschiedliche Richtungen thematisieren. Das kontrollierte Gewichtsverlagern und präzise Steigen sind wichtige Fähigkeiten für eine stabile Fortbewegung. Die Schritte werden mit einem Fuß ausgeführt. Der andere Fuß verbleibt am Ausgangspunkt, um einen Anhaltspunkt zu haben, wie präzise man zurück steigt.



STUFE 1: SCHRITTE IN UNTERSCHIEDLICHE RICHTUNGEN

- Versuchen Sie Schritte in unterschiedliche Richtungen. Sie können sich ein Klebeband auf dem Boden befestigen oder Sie nutzen schon vorhandene Bezugspunkte am Boden.
- Wichtig ist, dass Sie eine Rückmeldung darüber erhalten, wie präzise Sie steigen.

STUFE 2: SCHRITTE IN UNTERSCHIEDLICHE RICHTUNGEN – SCHRITTGRÖSSE

- Versuchen Sie als Steigerung die Schritte größer werden zu lassen.
- Nun werden die Markierungen bzw. Bezugspunkte am Boden wichtig.

STUFE 3: SCHRITTE IN UNTERSCHIEDLICHE RICHTUNGEN – ZEIT

Versuchen Sie zwei Gegensätze:

1. **Durchgang:** Machen Sie die Schritte so schnell wie möglich.
2. **Durchgang:** Machen Sie die Schritte so langsam wie möglich.

STUFE 4: SCHRITTE IN UNTERSCHIEDLICHE RICHTUNGEN – PRÄZISION

- Geben Sie sich nun Ziele vor und versuchen Sie auf den Zentimeter genau das Ziel mit der Fußspitze zu erreichen.

Steigerungen

- A** Geben Sie sich selbst eine immer länger werdende Schrittfolge vor, die Sie sich merken müssen. Nach jeder kompletten Schrittfolge fügen Sie einen weiteren Schritt hinzu.
- B** Versuchen Sie während der Schritte eine Denkaufgabe zu lösen. Zählen Sie zum Beispiel mehrere Zahlen überspringend rückwärts, buchstabieren Sie ein Wort, etc.
- C** Versuchen Sie die Übung im Rhythmus einer Musik.



AUSDAUERTRAINING

Beim Ausdauertraining kommt es weniger auf die „richtige“ Bewegungsform an, vielmehr sind die Regelmäßigkeit und die Konsequenz beim Training entscheidend. Aus diesem Grund ist es notwendig, eine Bewegungsform zu finden, die Ihnen Freude bereitet und die Sie ohne nennenswerte Hinderungsgründe regelmäßig ausführen können. Ebenso ist eine Kombination aus mehreren Bewegungsformen sinnvoll und auch empfehlenswert. Wichtig ist, dass die Bewegungsform mindestens 30% der Gesamtkörpermuskulatur anspricht. Dazu zählen alle gängigen Ausdauersportarten.

GEHEN / WANDERN / WALKING

- ▶ Die einfachste Möglichkeit, die Ausdauer zu schulen, ist zu gehen. Die Trainingssteuerung ist einfach und die Belastung für die Gelenke nicht all zu hoch.
- ▶ Falls Sie dennoch Unsicherheiten oder Schmerzen beim Gehen verspüren sollten, ist das Radfahren in der Gruppe und am Ergometer (im Winter) eine gute Alternative.
- ▶ **Ergänzung:** Das beliebte Nordic Walking ist ebenfalls empfehlenswert, sofern man die Stöcke auch als Antriebshilfe einsetzt, kann der Trainingseffekt im Vergleich zum Gehen ohne Stöcke leicht gesteigert werden.



RADFAHREN UND ERGOMETER-TRAINING

- ▶ Radfahren und Ergometer-Training sind besonders gelenkschonend, da das Körpergewicht vom Sattel getragen wird. Dadurch eignet sich diese Bewegungsform ideal für Seniorinnen und Senioren mit Knie- oder Hüftproblemen.
- ▶ Die regelmäßige Bewegung kräftigt Bein-, Gesäß- und Rumpfmuskulatur, verbessert die Kondition und trägt zur allgemeinen Mobilität bei. Gleichzeitig wird die Durchblutung gefördert.
- ▶ Durch das moderate Ausdauertraining wird das Herz gestärkt, der Blutdruck reguliert und die Sauerstoffversorgung des Körpers verbessert – ein wichtiger Beitrag zur allgemeinen Gesundheit.
- ▶ Während Radfahren in der Natur frische Luft und Abwechslung bietet, ermöglicht das Ergometer-Training wetterunabhängiges und sicheres Üben in den eigenen vier Wänden oder im Fitnessstudio.
- ▶ Radfahren fördert die Ausschüttung von Glückshormonen, reduziert Stress und verbessert die geistige Fitness. Es steigert das Wohlbefinden und trägt zu einer positiven Lebenseinstellung bei.

LANGLAUFEN

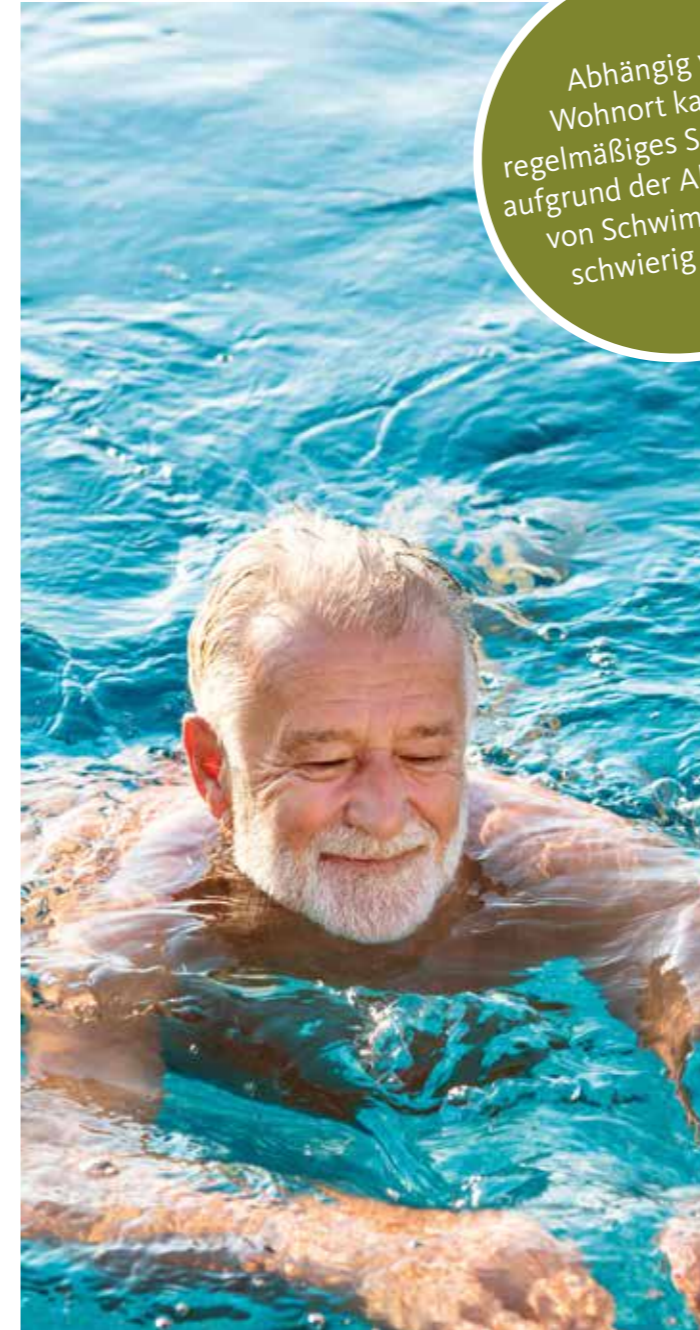
- ▶ Langlaufen ist eine der gesündesten und effektivsten Ausdauersportarten. Es beansprucht nahezu alle Muskelgruppen, verbessert die Kondition und stärkt das Herz-Kreislauf-System.
- ▶ Durch den gleichmäßigen Bewegungsablauf werden Arme, Beine, Rumpf und Rücken gleichzeitig trainiert – das fördert Kraft, Koordination und Beweglichkeit.
- ▶ Im Gegensatz zu vielen anderen Sportarten ist Langlaufen eine sanfte Bewegungsform, da die gleitenden Bewegungen die Gelenke schonen und das Verletzungsrisiko gering bleibt.
- ▶ Die rhythmische Belastung steigert die Ausdauer und sorgt für eine bessere Durchblutung sowie einen stabilen Blutdruck.
- ▶ Langlaufen an der frischen Luft stärkt das Immunsystem und reduziert Stress. Allerdings ist die Sportart wetterabhängig und daher saisonal begrenzt.



Abhängig vom Wohnort kann ein regelmäßiges Schwimmen aufgrund der Abhängigkeit von Schwimmbädern schwierig werden.

SCHWIMMEN

- ▶ Durch den Wasserauftrieb werden Gelenke, Sehnen und Bänder entlastet. Dadurch eignet sich Schwimmen besonders für Menschen mit Gelenkproblemen oder Rückenbeschwerden.
- ▶ Die gleichmäßige Bewegung fördert die Durchblutung, reguliert den Blutdruck und verbessert die Ausdauer. Das Herz wird effizient trainiert, ohne den Körper übermäßig zu belasten.
- ▶ Die kontrollierte Atmung beim Schwimmen stärkt die Atemmuskulatur und erhöht die Lungkapazität, was sich positiv auf die allgemeine Fitness auswirkt.
- ▶ Das gleichmäßige Dahingleiten im Wasser wirkt beruhigend und hilft, Stress abzubauen. Schwimmen fördert die mentale Entspannung und steigert das allgemeine Wohlbefinden.
- ▶ Schwimmen ist wetterunabhängig, setzt jedoch den Zugang zu einem Schwimmbad oder offenen Gewässern voraus.





TANZEN

- ▶ Tanzen ist eine sanfte Bewegungsform, die Muskeln, Gelenke und Sehnen stärkt, ohne sie zu überlasten. Besonders für Seniorinnen und Senioren ist es eine ideale Möglichkeit, aktiv zu bleiben, ohne die Gelenke zu stark zu beanspruchen.
- ▶ Die rhythmischen Bewegungen verbessern das Gleichgewicht und die Körperkontrolle. Dadurch wird das Sturzrisiko reduziert und die allgemeine Beweglichkeit gesteigert.
- ▶ Moderates Tanzen regt die Durchblutung an, stärkt das Herz und verbessert die Ausdauer. Es ist eine angenehme Möglichkeit, das Herz-Kreislauf-System ohne Überlastung zu fördern.
- ▶ Tanzen in der Gruppe schafft Gemeinschaft, steigert die Lebensfreude und wirkt sich positiv auf die mentale Gesundheit aus. Musik und Bewegung fördern die kognitiven Fähigkeiten und können sogar das Gedächtnis trainieren.
- ▶ Ob in einem Tanzkurs oder bei geselligen Veranstaltungen – Tanzen ist flexibel anpassbar und sorgt für Freude an der Bewegung.

TIPP

FÜR IHREN **PERSÖNLICHEN FIT-PASS** NOTIEREN SIE BITTE DIE MINUTEN, DIE SIE PRO WOCHE BEIM AUSDAUERTRAINING VERBRINGEN. ZUSÄTZLICH KÖNNEN SIE IHREN BLUTDRUCK UND IHREN RUHEPULS (PULS VOR DEM AUFSTEHEN) MESSEN. DAS ZEIGT IHNEN ZUSÄTZLICH DEN NUTZEN DES AUSDAUERTRAININGS.

GRUPPEN- TRAINING

Bewegung ist gesund, doch in der Gruppe macht sie gleich viel mehr Freude. Es bietet sich daher an, zusätzlich zum regelmäßigen Bewegen zu Hause oder in der freien Natur auch das Training in der Gemeinschaft in den Ortsgruppen des OÖ Seniorenbundes und in Zusammenarbeit mit örtlichen Vereinen zu suchen. Der OÖ Seniorenbund kann hier schon auf einige erfolgreiche Projekte auf Ortsebene mit der Union OÖ verweisen. Es gibt diesbezüglich vor allem auf Vereinsebene ein vielfältiges Angebot, das verschiedene Interessensgebiete abdecken kann.



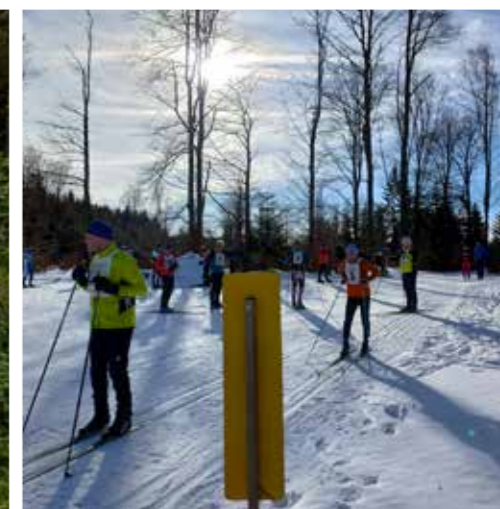
VORTEILE EINES GEMEINSAMEN TRAININGS:

- Bewegung in der Gruppe motiviert
- Ein oder mehrere fixe Termine in der Woche reduzieren die Ausreden, nichts zu tun.
- Bei der Bewegung lernt man Gleichgesinnte kennen und erweitert seinen Bekannten- oder Freundeskreis.
- Die Anleitung durch erfahrene Trainer/innen steigert die Effizienz der Übungen. Zudem werden Fehler ausgebessert und man vermeidet einseitige Belastungen.
- Auch über die gemeinsame Turnstunde hinaus bilden sich Bewegungsgruppen oder andere Freizeitaktivitäten.



TIPP:
Notieren Sie in Ihrem persönlichen Fit-Pass die Minuten und Zahl der Trainingseinheiten in der Gruppe.

- Nicht nur der Körper benötigt regelmäßige Pflege. Der Mensch ist ein soziales Wesen und gemeinsames Bewegen erhöht die Lebensqualität und Zufriedenheit.
- Nutzen Sie daher die Bewegungsangebote vor Ort. Schnuppern Sie in die Angebote hinein. Sie finden sicher etwas, das Ihnen Freude bereitet. Das ist der bestmögliche Einstieg.



BEWEGLICHKEIT

Die Beweglichkeitsübungen sollen Ihre Beweglichkeit unterstützen und verbessern. Wir haben uns für drei wichtige Bereiche entschieden, die Sie in einem beschwerdefreien Alltag unterstützen sollen. Sie können diese Übungen als Aktivierung vor den Kraftübungen ausführen und auch als eigene Trainingseinheit nutzen. Führen Sie jede Übung ca. 10 – 15 Mal durch und wiederholen Sie die Übungen 2 – 3 Mal. Tragen Sie auch hier Ihre persönlichen Zeiten im Fit-Pass ein.

ÜBUNG 1: RUMPFROTATION AKTIV – LIEGEND STEHEND

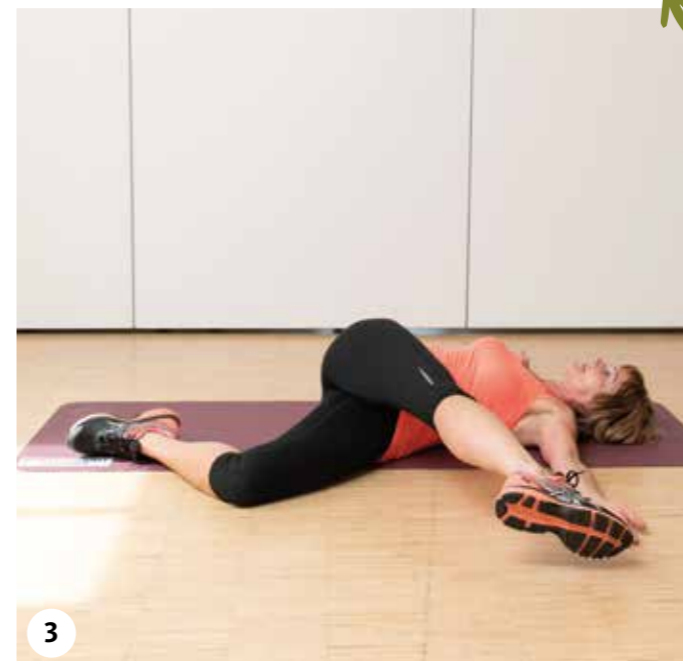
- ▶ Wie abgebildet führen Sie die beiden Rumpfrötaionsübungen aus. Bei beiden Übungen achten Sie auf eine gleichbleibende Rumpfspannung und eine ruhige Atmung. Vermeiden Sie Belastungsspitzen.
- ▶ Im Grätschstand versuchen Sie mit Ihrem linken Arm den rechten Fuß zu erreichen. Dann richten Sie sich wieder auf und folgen mit ihrem Blick und Kopf dem Arm und versuchen sich dabei möglichst weit nach hinten zu drehen. Die andere Hand bleibt in die Hüfte gestützt.



1



2



3

- ▶ In Rückenlage legen Sie die Arme zur Seite mit den Handflächen nach oben und legen beide Beine aufgestellt unter Bauchspannung zur Seite. (Bild 1 und 2)
- ▶ Fortgeschrittene versuchen nun mit dem oberen Bein die Hand der zugewandten Seite zu erreichen. (Bild 3)





ÜBUNG 2: BEINBEWEGLICHKEIT – AKTIV UND STEHEND

- ▶ Im Stand heben Sie wie abgebildet das Bein möglichst hoch nach vorne, während Sie darauf achten, dass das Standbein gestreckt bleibt.
- ▶ Bei der Rückföhrbewegung überstrecken Sie die Hüfte soweit, bis Sie einen leichten Zug in der Hüftbeuge spüren.



1

2



ÜBUNG 3: SCHULTERBEWEGLICHKEIT – AKTIV STEHEND

- ▶ Im hüftbreiten Grätschstand rotieren Sie mit den Schultern nach innen und wieder nach außen. Beim Auswärtsdrehen heben Sie die Arme zusätzlich zur Seite, um die Brustmuskulatur zu dehnen.
- ▶ Beim Innenrotieren senken Sie den Kopf und beugen den Rücken, während Sie beim Außenrotieren die Wirbelsäule überstrecken.

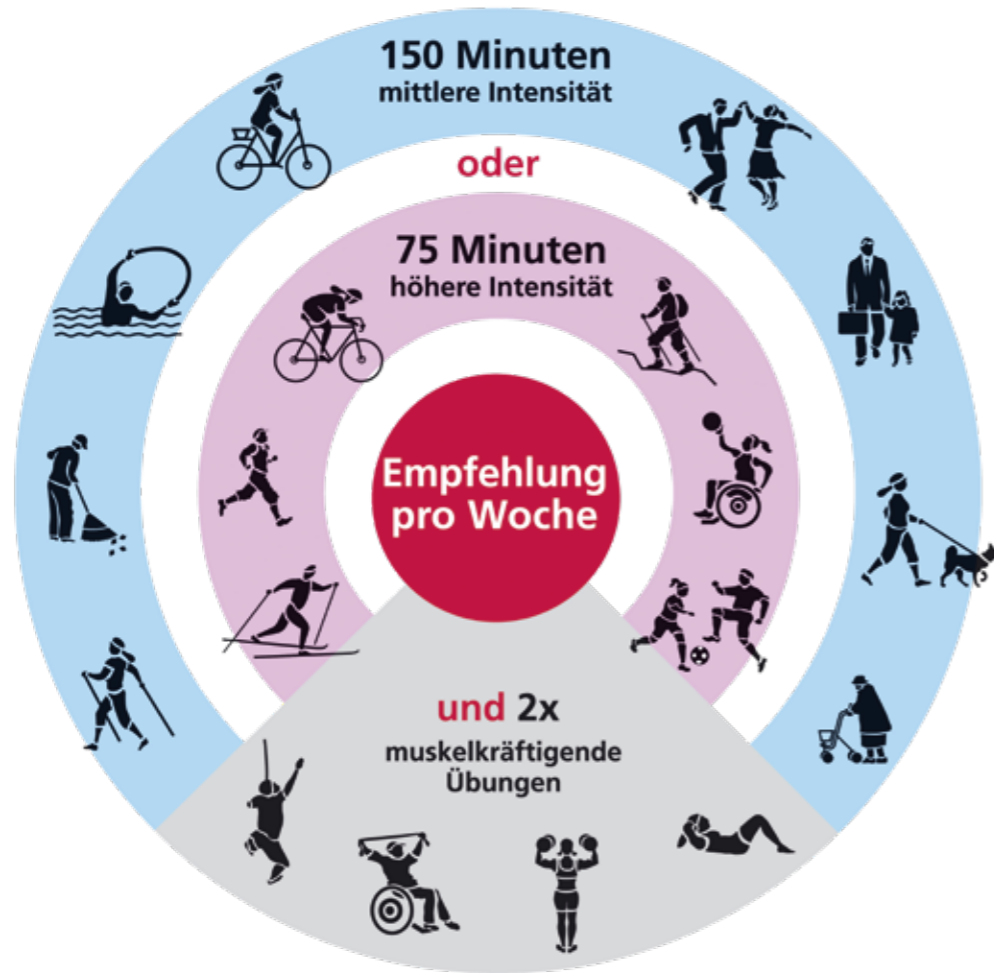


1

2



Bewegungsempfehlungen für Erwachsene



Sie können auch Bewegungen mittlerer und Bewegungen höherer Intensität kombinieren
 Als Faustregel gilt, dass 20 Minuten Bewegung mit mittlerer Intensität gleich viel zählen wie 10 Minuten Bewegung mit höherer Intensität.

Mittlere Intensität bedeutet, dass die Atmung etwas beschleunigt ist, während der Bewegung aber noch gesprochen werden kann. Dauer: 150 min = 2½ h
 Für Einsteiger empfohlen.

Höhere Intensität bedeutet, dass man tief(er) atmen muss und nur noch kurze Wortwechsel möglich sind. Dauer: 75 min = 1¼ h

Bei muskelkräftigender Bewegung sollen die großen Muskelgruppen des Körpers gestärkt werden, indem das eigene Körpergewicht oder Hilfsmittel (z.B. Therabänder) als Widerstand eingesetzt werden.

Quelle: Forum Gesundes Österreich



Der Fit-Pass wurde von Herrn Mag. Harald Jansenberger wissenschaftlich entwickelt und begleitet.

Mag. Harald Jansenberger
 selbständiger Sportwissenschaftler,
www.jansenberger.at



Mit freundlicher Unterstützung





OÖ SENIORENBUND

Obere Donaulände 7, 4020 Linz,

Tel.: 0732 77 53 11 - 0

E-Mail: office@ooe-seniorenbund.at

www.ooe-seniorenbund.at



Österreichische | DER PARTNER DER
LOTTERIEN | SENIORENHILFE

Medieninhaber/Herausgeber: Oberösterreichischer Seniorenbund, Schriftleitung: Thomas Schachner BEd, Obere Donaulände 7, 4020 Linz,

E-Mail: office@ooe-seniorenbund.at. **Grafik und Layout:** Nicole Hilbrath. **Fotos:** Shutterstock.com.

Hersteller: Birner Druck GmbH, Technologiepark Straße 1. **Verlagsort:** 4020 Linz