



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union


EIN GLÜCKLICHES ALTERN

DURCH REGELMÄSSIGE BEWEGUNG UND SPORT



PSSAB

Promoting Senior
Sport Across Borders



Warum sollten Sie regelmäßige Bewegung in Ihr tägliches Leben einbauen?

Zahlreiche Studien belegen, dass sich regelmäßige Bewegung und Sport positiv auf die Gesundheit auswirken. Jedoch zeigen aktuelle Untersuchungen, dass sich die Europäer zu wenig bewegen, vor allem im Alter! Es ist an der Zeit, das zu ändern!

- ✓ Es ist nie zu spät, aktiv zu werden. Fast alle körperlichen und geistigen Funktionen des Menschen können bis ins hohe Alter trainiert werden, fangen Sie schon heute an!
- ✓ "Jeder Schritt zählt!" Machen Sie den ersten Schritt, die nächsten werden leichter sein! Selbst ein paar Minuten lockere Bewegung ist besser als nichts!
- ✓ Im Idealfall sollten Sie sich 150-300 Minuten pro Woche bewegen. Aber keine Sorge, Sie haben 7 Tage Zeit!
- ✓ Fangen Sie klein an! Ältere Menschen sollten mit einer kleinen Menge körperlicher Aktivität beginnen und die Häufigkeit, Intensität und Dauer im Laufe der Zeit allmählich steigern.
- ✓ Immer mit der Ruhe! Ältere Menschen sollten sich so viel körperlich betätigen, wie es ihre funktionelle Kapazität zulässt, und der Grad der für die körperliche Betätigung erforderlichen Anstrengung sollte auf ihr Fitnessniveau abgestimmt sein.



*Stehen Sie auf und bewegen Sie sich mehr!
So können Sie etwas für Ihre Gesundheit tun.*

Welche positiven Auswirkungen auf die Gesundheit können wir von körperlicher Aktivität und dem Sport erwarten?

Eine Zusammenfassung der wichtigen gesundheitlichen Vorteile von körperlicher Aktivität:

- ✓ Geringeres Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- ✓ Senkung des Blutdrucks
- ✓ Verbesserung der Blutfett- und Blutzuckerwerte
- ✓ allgemeiner Muskelaufbau oder Vermeidung von Muskelabbau
- ✓ Optimierung des Körpergewichts
- ✓ Prävention von Osteoporose
- ✓ Erhaltung der geistigen Fähigkeiten
- ✓ Aufrechterhaltung einer unabhängigen Lebensführung, Verlängerung der gesunden Lebensjahre, Selbstvertrauen

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt Folgendes:

„Ältere Erwachsene sollten mindestens 150 bis 300 Minuten mäßig intensive aerobe körperliche Aktivität oder mindestens 75 bis 150 Minuten intensive aerobe körperliche Aktivität oder eine gleichwertige Kombination aus mäßiger und intensiver Aktivität in der Woche ausüben, um einen signifikanten Nutzen für die Gesundheit zu erzielen. Ältere Erwachsene sollten außerdem an zwei oder mehr Tagen in der Woche mäßige bis intensive Muskelstärkungsübungen durchführen, die alle wichtigen Muskelgruppen trainieren, da diese zusätzliche gesundheitliche Vorteile haben.“

Welche Aktivitäten entsprechen den Bedürfnissen der älteren Menschen?

Die beliebtesten und bevorzugten sportlichen Aktivitäten für ältere Erwachsene:

- ✓ Zulußgehen/Wandern
- ✓ Radfahren
- ✓ Schwimmen
- ✓ Tanz
- ✓ Gymnastische Übungen
- ✓ Nordic Walking

Körperliche Übungen zur Verbesserung der Gesundheit in 6 Bereichen können unterteilt werden in:

- ✓ Steigerung der Ausdauer
- ✓ Verbesserung des Koordinationsvermögens
- ✓ Verbesserung des Gleichgewichts
- ✓ Steigerung der Muskelkraft
- ✓ Erhöhung der Flexibilität / des Bewegungsumfangs
- ✓ Gehirntaining



Erfahren Sie mehr über diese 6 Bereiche und darüber, mit welchen Aktivitäten Sie sie verbessern können!

01

AUSDAUER:

den Widerstand des Körpers gegen Ermüdung bei längerer Arbeit.

Diese Fähigkeit wird bei der Zubereitung eines mehrgängigen Familienessens, beim Einkaufen und beim Abwasch nach dem Mittagessen, beim großen Aufräumen oder beim Zusammenharken mehrerer Säcke Laub im Garten eingesetzt.

Empfohlene sportliche Aktivitäten für die Entwicklung:

Wandern, Tanzen, Schwimmen.



02

KOORDINATIONSVERMÖGEN FÜR BEWEGUNGEN:

die Fähigkeit, verschiedene Bewegungen ökonomisch und sicher auszuführen.

Sie nutzen diese Fähigkeit, um all Ihre alltäglichen Aufgaben zu erledigen, vom Heben des Telefons an Ihr Ohr über das Kochen bis hin zum Putzen.

Um sie zu entwickeln, empfiehlt es sich, Tanzen und neue Bewegungsformen zu erlernen.



03 VERBESSERUNG DES GLEICHGEWICHTS:

Gleichgewicht ist die Fähigkeit, die Körperposition während der Bewegung zu orientieren und den Körper stabil zu halten.

Sie brauchen sie, wenn Sie auf einer Leiter arbeiten und zum Beispiel wenn Sie Spinnweben aus einer Ecke entfernen, Gardinen beim Hausputz ab- und wieder aufhängen oder wenn Ihr Enkelkind auf Sie zurennt, um Sie zu umarmen.

Empfohlene Aktivitäten:
Spezielle Gleichgewichtsübungen, Ballett für Erwachsene oder Tanzen.



04 MUSKELKRAFT: *die Fähigkeit, ein Gewicht zu halten oder zu bewegen.*

Man braucht Kraft, um sein Enkelkind hochzuheben, eine Einkaufstasche zu tragen oder Schnee zu schippen.

Empfohlene sportliche Aktivitäten für die Entwicklung:
Seniorengymnastik mit Eigengewicht oder Widerstand (Hantel, Gummiband), Bowling, Rudern.



05 ERWEITERUNG DES BEWEGUNGSUMFANGS/STRETCHING:

ermöglicht einen großen. Bewegungsumfang der Gelenke, die Elastizität und Flexibilität des Bindegewebes und der Muskeln

Die Entwicklung macht es einfacher, die Socken anzuziehen, den BH zu schließen, den Mantel anzuziehen, die Haare zu kämmen.

Vorgeschlagene Bewegungsform:
Yoga, Dehnungsübungen.

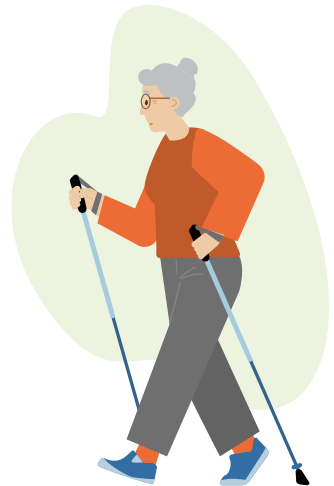


06 GEISTIGES TRAINING:

die Gesamtheit von Übungen, bei denen man unterschiedliche Bewegungen in mehrere Richtungen gleichzeitig ausführt.

Es ist notwendig, um die geistigen Fähigkeiten auf einem hohen Niveau zu halten. Das Erlernen jeder neuen Bewegung, Choreographie oder Technik ist ein gutes Gehirntaining.

Sie können Ihr Gedächtnis durch das Erlernen neuer Sportarten oder von Tanzchoreografien, das Ausführen von Bewegungen unter schwierigen Bedingungen (z. B. mit geschlossenen Augen!) verbessern, nordic Walking.



BEWEGEN SIE SICH MIT UNS! Wir haben ein Video mit einfachen Übungen zu den oben genannten Bereichen zusammengestellt! Sie können sie fast überall machen! Schauen Sie sich die Übungen auf unserer Website an!

www.sportforseniors.com



PSSAB

Promoting Senior
Sport Across Borders

IMPRESSUM

Das Erasmus+ Projekt PSSAB (Promoting Senior Sport Across Borders) zielt darauf ab, die Bedeutung von körperlicher Aktivität für ältere Menschen durch eine internationale Zusammenarbeit zu fördern. Mit unserer Publikation wollen wir die ältere Altersgruppe ansprechen und durch nützliche Informationen zur regelmäßigen Bewegung anregen.

Weitere Informationen www.sportforseniors.com

Das PSSAB-Projekt und diese Veröffentlichung wurden durch das Erasmus+-Programm der Europäischen Kommission kofinanziert.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung des Inhalts dar, welcher nur die Ansichten der Verfasser wiedergibt, und die Kommission kann nicht für eine etwaige Verwendung der darin enthaltenen Informationen haftbar gemacht werden.

