



Aktiv und fit im Klimawandel

Eine Auswahl der KLAR! Leithaland zu angepasster Fitnessübungen für Senior:innen, um Gesundheit und Wohlbefinden im Klimawandel zu stärken

gesundesdorf

gesundestadt

KEM & KLAR! Leithaland

Ing. Bernhard Heimhilcher, MA

Hauptstraße 58,
2491 Neufeld an der Leitha

office@leithaland.at

www.leithaland.at



Einleitung: Warum Bewegung gerade jetzt so wichtig ist

Mit zunehmendem Alter wird die Pflege der eigenen Gesundheit und Fitness immer bedeutsamer. Besonders für Senior:innen kann regelmäßige Bewegung dabei helfen, die körperliche Kraft und Mobilität zu erhalten und die Lebensqualität nachhaltig zu steigern. Gleichzeitig trägt Bewegung maßgeblich dazu bei, typische Beschwerden wie Gelenkschmerzen, Muskelverspannungen oder Osteoporose vorzubeugen oder zu lindern. Durch gezielte und seniorengerechte Übungen lassen sich nicht nur die Muskelkraft und Koordination fördern, sondern auch das Herz-Kreislauf-System stärken und das allgemeine Wohlbefinden steigern. Die regelmäßige körperliche Aktivität unterstützt das Immunsystem und hilft, länger selbstständig und aktiv am Leben teilzunehmen. Dies ist insbesondere im Hinblick auf die wachsenden Herausforderungen des Klimawandels von Bedeutung, der die Anforderungen an unseren Körper zusätzlich erhöht.

Der Klimawandel bringt extreme Wetterbedingungen mit sich, von Hitzewellen bis hin zu kalten, feuchten Wintern. Diese veränderten klimatischen Bedingungen wirken sich auf alle Altersgruppen aus, doch gerade ältere Menschen sind davon besonders betroffen. Hitzeperioden, wie sie in den Sommermonaten immer häufiger auftreten, beanspruchen das Herz-Kreislauf-System stark und erschweren die körperliche Belastbarkeit. Für ältere Menschen kann dies eine erhöhte Belastung darstellen, weshalb eine gute Fitness und Beweglichkeit essenziell ist, um den veränderten Umweltbedingungen widerstandsfähig begegnen zu können. Denn ein gut trainierter Körper ist besser in der Lage, extreme Temperaturen auszugleichen und die Belastung durch Wärme oder Kälte zu bewältigen.

Die KLAR! Leithaland hat sich zum Ziel gesetzt, die klimaangepasste Gesundheitskompetenz älterer Menschen zu fördern, indem Bewegung und Ernährung auf die veränderten Umweltbedingungen angepasst werden. In der heutigen Zeit ist es entscheidend, nicht nur die körperliche Fitness zu stärken, sondern auch das Bewusstsein für klimafreundliche und gesundheitsbewusste Lebensweisen zu fördern. Speziell entwickelte Bewegungskurse für Senior:innen bieten eine hervorragende Möglichkeit, dem Alter entsprechend aktiv zu bleiben und gleichzeitig das Bewusstsein für klimawandelangepasste Lebensweisen zu stärken.

Die hier vorgestellten Fitnessübungen sind so konzipiert, dass sie einfach durchzuführen und gleichzeitig äußerst effektiv sind. Mit gezielten Bewegungen für Kraft, Gleichgewicht und Flexibilität stärken sie den Körper, verbessern die Ausdauer und machen fit für die Herausforderungen des Alltags. Ob beim sanften Muskelaufbau oder der Förderung der Gelenkbeweglichkeit – unsere Übungen bieten eine sinnvolle Möglichkeit, sich selbst zu fördern und den Körper so fit zu halten, dass er den Umweltbedingungen unserer Zeit besser standhält.

Blieben Sie aktiv, fördern Sie Ihre Gesundheit und begegnen Sie den Herausforderungen des Klimawandels gestärkt und selbstbewusst.

Unsere Fitnessübungen

Arme und Beine heben in Bauchlage

3 Sätze, 10 Wiederholungen

Beginnen Sie in Bauchlage und strecken Sie die Arme nach vorne. Heben Sie einen Arm und das gegenüberliegende Bein gleichzeitig vom Boden und spannen Sie dabei die Rücken- und Gesäßmuskulatur an. Kehren sie in die Ausgangsposition zurück und wiederholen Sie die Übung auf der anderen Seite.

Käferübung

3 Sätze, 10 Wiederholungen

Legen Sie sich auf den Rücken und beugen Sie Knie und Hüfte auf 90 Grad. Strecken Sie Ihre Arme gerade zur Decke. Drücken Sie den Rücken gerade auf den Boden und senken Sie einen Arm und das gegenüberliegende Bein ab. Halten Sie den Rest des Körpers ruhig und gehen Sie nicht ins Hohlkreuz. Wechseln Sie zurück in die Ausgangsposition und wiederholen Sie die Bewegung mit der jeweils anderen Seite.

Hüftabduktion

3 Sätze, 10 Wiederholungen

Legen Sie ein Band um Ihre Fußgelenke. Die Beine sind schulterbreit geöffnet. Heben Sie mit geflextem Fuß ein Bein zur Seite. Und wieder senken. Achten Sie darauf, dass Schultern und Hüften waagrecht bleiben.

Krebsgang

3 Sätze, 10 Wiederholungen

Legen Sie das Band um Ihre Fußgelenke und halten Sie es konstant unter Spannung. Machen Sie Schritte zur Seite. Der Abstand zwischen den Beinen soll groß genug sein, um das Band auf Spannung zu halten. Die Seitschritte werden in beide Richtungen ausgeführt.

Lat-Zug

3 Sätze, 10 Wiederholungen

Legen Sie ein Theraband über eine Türkante und halten Sie jeweils ein Ende in jeder Hand. Bringen Sie nun das Theraband auf Spannung, indem Sie die Ellenbogen zum Körper und die Schulterblätter nach hinten unten ziehen. Kehren Sie kontrolliert zurück in die Ausgangsposition und wiederholen Sie die Übung.

Rudern

3 Sätze, 10 Wiederholungen

Wickeln Sie das Theraband um einen stabilen Gegenstand und halten Sie jeweils ein Ende mit einer Hand fest. Stellen Sie Ihre Füße hüftbreit auseinander und stehen Sie aufrecht. Beugen Sie die Ellenbogen und ziehen Sie das Band nach hinten, während Sie die Schulterblätter zusammenziehen. Kehren Sie mit den Händen kontrolliert zurück in die Ausgangsposition. Halten Sie während der gesamten Übung Ihren Oberkörper stabil.

Arme und Beine heben im Vierfüßlerstand

3 Sätze, 10 Wiederholungen

Gehen Sie in den Vierfüßlerstand. Finden Sie Ihr Gleichgewicht. Strecken Sie ein Bein und den gegenüberliegenden Arm gerade aus. Wiederholen Sie die Übung auf der anderen Seite. Achten Sie darauf, dass Ihre Hüften in einer Ebene bleiben.

Abduktorenttraining in Seitenlage

3 Sätze, 10 Wiederholungen, 1 Sekunde halten

Legen Sie sich auf die Seite. Ihr unteres Bein ist gebeugt. Führen Sie das obere Bein gestreckt nach oben und senken Sie es kontrolliert wieder ab. Hüfte, Bein und Rücken bilden eine gerade Linie. Langsam einige Male wiederholen.

Liegestütz an der Wand

3 Sätze, 10 Wiederholungen

Stehen Sie aufrecht vor einer Wand. Legen Sie Ihre Hände schulterbreit und auf Schulterhöhe an die Wand. Treten Sie einen Schritt zurück, sodass Ihre Arme gestreckt sind. Bewahren Sie von Ihren Fersen bis zum Kopf eine gerade Linie und beugen Sie Ihre Ellbogen. Bringen Sie dann Ihre Brust zur Wand. Halten Sie dabei Ihren Blick gerade nach vorne. Achten Sie darauf, dass Ihre Ellbogen nicht zu weit zur Seite abspreizen. Drücken Sie sich wieder von der Wand weg, indem Sie Ihre Arme strecken, und wiederholen Sie die Übung.

Vierfüßlerstand auf Zehenspitzen

3 Sätze, 4 Wiederholungen, 10 Sekunden halten

Starten Sie im Vierfüßlerstand, mit den Händen unter den Schultern und den Knien unter den Hüften. Achten Sie darauf, dass Nacken und Rücken sich in einer neutralen Position befinden. Lassen Sie die Arme gestreckt und drücken Sie Ihre Handballen in den Boden, sodass sich Ihre Schulterblätter nach außen bewegen. Stellen Sie jetzt Ihre Zehen auf und heben Sie die Knie etwa einen Zentimeter vom Boden ab. Halten Sie diese Position. Sie sollten spüren, wie sich Ihre Bauchmuskeln anspannen. Achten Sie darauf, die neutrale Position der Wirbelsäule beizubehalten.

Unterarmstütz

1 Satz, 4 Wiederholungen, 20 Sekunden halten

Legen Sie sich auf dem Bauch. Heben Sie Rumpf und Beine vom Boden ab. Ihr Gewicht lastet auf Unterarmen und Zehen. Spannen Sie die Gesäßmuskulatur an und halten Sie das Becken gerade. Unterer Rücken und Becken dürfen nicht durchhängen.

Sumo Squat

2 Sätze, 10 Wiederholungen, 5 Sekunden halten

Stehen Sie aufrecht und stellen Sie die Füße etwas weiter als hüftbreit auseinander. Drehen Sie Ihre Füße auf etwa 45 Grad nach außen. Spannen Sie Ihre Bauchmuskulatur an, schieben Sie Ihr Gesäß nach hinten und gehen Sie in die Kniebeuge. Achten Sie darauf, dass Knie und Zehen auf einer Linie sind. Halten Sie den Rücken gerade und schauen Sie nach vorne. Legen Sie Ihre Handflächen aufeinander und drücken Sie mit Ihren Ellenbogen Ihre Oberschenkel nach außen. Sie sollten eine Dehnung an der Innenseite des Oberschenkels spüren. Halten Sie die Position.