



Bleiben Sie mobil und unabhängig

Mit ausgewogener Bewegung für mehr
Kraft, Gleichgewicht und Dynamik



Tipps für gesunde Bewegung, gesunden Sport im Alter

- Treiben Sie den Sport, der Ihnen am meisten Spass macht!
- Beginnen Sie sanft und moderat!
- Beginnen Sie noch heute!
- Belasten Sie sich, aber überfordern sich nicht!
- Setzen Sie sich greifbare und realistische Ziele!
- Bewegen Sie sich vor allem regelmässig!
- Steigern Sie die Belastung im Laufe der Zeit!
- Gemeinsam geht's besser und es macht mehr Spass!
- Lernen Sie sich während der Bewegung zu entspannen!
- Fürchten Sie sich nicht davor langsam zu gehen, aber fürchten Sie sich davor stehen zu bleiben.



Beachten Sie folgende Punkte bei Bewegungs-Übungen

- Machen Sie nur die Bewegungs-Übungen, bei denen Sie sich sicher fühlen.
- Wenn nötig, machen Sie die Bewegungs-Übungen sitzend, stützen sich ab oder nehmen die Hilfe einer anderen Person in Anspruch.
- Achten Sie darauf, dass Sie auf sicherem Boden stehen (Rutschgefahr auf Teppich oder Plattenboden) und, dass Sie die Umgebungseinrichtung nicht behindert.
- Machen Sie die Bewegungs-Übungen in aller Ruhe, in Ihrem eigenen Tempo. Wenn nötig, machen Sie eine Pause, bevor Sie die Übungen wiederholen.
- Beachten Sie die Reaktionen und Grenzen Ihres Körpers (z.B. Schmerzen, Bewegungseinschränkungen und Atemnot).
- Bei Fragen oder Unsicherheiten, wenden Sie sich an die Hausärztin / den Hausarzt.

Einwände gegen die Bewegung

ZU ALT

Es geht nicht darum, aus Ihnen eine(n) Sportler(in) zu machen, sondern dafür zu sorgen, dass Sie in Form bleiben, damit Sie Ihren Ruhezustand, Ihren Freundeskreis, Ihre Kinder und Enkel geniessen können und möglichst lange selbständig bleiben.

LANGWEILIG

Sorgen Sie für Abwechslung, indem Sie beispielsweise dreimal pro Woche spazieren gehen und einmal pro Woche Velo fahren, gärtnern, schwimmen oder in die Gymnastik gehen. Das ist stimulierender, und auf diese Weise beanspruchen Sie verschiedene Muskeln. Wenn Sie aus dem Haus gehen, können Sie andere Menschen kennen lernen und die Natur geniessen.

ZU ANSTRENGEND

Machen Sie am Anfang etwas, das Ihnen gefällt, das Sie schon kennen, und ohne sich besonders anzustrengen. Gönnen Sie sich am Schluss eine kleine Belohnung. Beobachten Sie Ihre Fortschritte (Beispiel: weniger müde, weniger schnell ausser Atem, Steigerung von Dauer oder Intensität der Tätigkeit).

ZU MÜDE

Auch wenn der Anfang schwer fällt : Nachher fühlt man sich entspannt und empfindet eine gesunde Müdigkeit. Wer sich bewegt, schläft besser und hat mehr Energie.

Seematter-Bagnoud L., 2004

PRO SENECTUTE

Zwäg ins Alter

Im Auftrag der Gesundheits-, Sozial- und Integrationsdirektion des Kantons Bern,
mit Unterstützung von Gesundheitsförderung Schweiz



Kanton Bern
Canton de Berne



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera