

Kräftig ins Alter

Selbstständigkeit und Lebensqualität dank
Kraft- und Gleichgewichtstraining



SFGV

Schweizerischer Fitness- und Gesundheitscenter Verband
Fédération Suisse des Centres Fitness et de Santé
Federazione Svizzera dei Centri Fitness e di Salute



UNIVERSITÄT BASEL
Department für Sport, Bewegung und Gesundheit



bfu

Altersgerechtes Fitnessstraining

Die meisten Menschen haben den Wunsch, möglichst lange gesund und selbstständig zu bleiben. Die Muskelkraft nimmt jedoch mit zunehmendem Alter kontinuierlich ab. Ohne Training werden im höheren Altern selbst einfache Bewegungen schwierig – wie Treppensteigen oder vom Stuhl aufstehen und ein einfaches Stolpern kann zu einem schweren Sturz führen. **Die gute Nachricht: Es ist nie zu spät, mit dem Training anzufangen!**

Heute beginnen

Wer es versäumt hat, sich um seine Fitness zu kümmern, kann auch noch im hohen Alter damit beginnen. Kraft, Gleichgewicht, Ausdauer und Beweglichkeit lassen sich trainieren und verbessern. Starten Sie deshalb noch heute Ihr individuelles Trainingsprogramm in einem Fitness- oder Gesundheitscenter in Ihrer Nähe. Sie werden die positiven Effekte schon bald spüren.

Morgen profitieren

- Mehr Kraft und Gleichgewicht, z. B. beim Treppensteigen, Einkaufen, vom Stuhl aufstehen und bei vielen weiteren alltäglichen Situationen wie bei Spiel und Spass mit den Enkelkindern
- Verbesserte Reaktionsfähigkeit, um sich z. B. beim Stolpern über einen Dolendeckel oder eine Baumwurzel noch aufzufangen und nicht zu stürzen
- Grössere Trittsicherheit, z. B. auf unebenen oder rutschigen Wegen
- Verbesserte Ausdauer und Verminderung des Risikos von Herz-Kreislauf-Krankheiten, Übergewicht, Diabetes, Krebs, Depressionen, Rückenschmerzen usw.
- Gesteigertes Wohlbefinden und Selbstvertrauen, grössere Unternehmenslust und Mobilität



Qualität – transparent wie nie zuvor!



Finden Sie das optimale Fitnesscenter in Ihrer Nähe

Der Schweizerische Fitness- und Gesundheitscenter Verband hat ein neues Qualitäts-Siegel für Fitness- und Gesundheitscenter erarbeitet. Das Sterne-Rating, wie Sie es schon von der Hotellerie her kennen, gibt Ihnen die grösstmögliche Transparenz darüber, was Sie in Ihrem Wunsch-Center erwartet.



Das optimale Fitnesscenter in Ihrer Nähe finden Sie ganz bequem auf: www.fitness-guide.ch

Trainingsschwerpunkte

Kraft

Trainieren Sie vor allem Beine und Rumpf. Kräftige Beine tragen uns sicher durch den Alltag und helfen uns beim Aufstehen oder Treppensteigen. Ein stabiler Rumpf führt zu einer guten Körperhaltung und ist eine wichtige Voraussetzung für trittsicheres Gehen. Ergänzen Sie das Training mit Kraftübungen für Arme, Schultern und Brust.



Gleichgewicht

Trainieren Sie Ihr Gleichgewicht sowohl im Stehen wie im Gehen. Anspruchsvoller wird das Training, wenn Sie die Übungen auf einer instabilen Unterlage durchführen. Dank einem guten Gleichgewicht bleiben Sie bei alltäglichen Aktivitäten standhaft und gehen sicher über Stock und Stein.



Ausdauer

Erarbeiten Sie sich eine gute Grundlagenausdauer, um Ihr Herz-Kreislauf-System zu stärken und so Alltag und Freizeit einfacher bewältigen zu können. Beliebte Ausdauergeräte sind der Fahrrad-Ergometer, der Crosstrainer, das Rudergerät oder das Laufband.



Beweglichkeit

Integrieren Sie in Ihr Trainingsprogramm Dehnübungen. So wirken Sie Muskelverkürzungen entgegen, verbessern die Beweglichkeit im Alltag und können so beispielsweise Ihre Kleider oder Schuhe besser an- und ausziehen.



Für jedes Training gilt:

- Vor dem Training aufwärmen, nach dem Training entspannen und dehnen.
- Auf eine korrekte Bewegungskorrektur achten und die Belastung allmählich steigern.
- Bei Fragen wenden Sie sich direkt an eine Fachperson im Fitness- und Gesundheitscenter.

Training und gesunder Lebensstil

Fitness- und Gesundheitscenter bieten professionelle Betreuung und moderne Geräte für ein ganzheitliches Training. Achten Sie bei der Wahl des Centers darauf, dass eine umfassende und kompetente Betreuung gewährleistet ist.

Planen

- Vor dem ersten Training muss ein **Gesundheits-Check-Up** durchgeführt werden.
- Aufgrund Ihrer Gesundheitswerte, den persönlichen Zielen und einem Gespräch mit einer Fachperson wird Ihr **individuelles Trainingsprogramm** zusammengestellt.
- Planen Sie zwischen den Trainingseinheiten Ruhetage ein.
- Die bfu empfiehlt in Anlehnung an die Schweizerische Gesellschaft für Sportmedizin (SGSM) einen ärztlichen Check für Personen über 35 Jahre, die längere Zeit keinen Sport betrieben haben.

Trainieren

- Das Trainingsprogramm wird **regelmässig kontrolliert** und nach Bedarf angepasst.
- Wenden Sie sich für Fragen und eine **persönliche Beratung** während des Trainings an eine Fachperson.
- Verzichten Sie vor und nach dem Training auf alkoholische Getränke.
- **Zusätzliche Übungen für jeden Tag** finden Sie auf www.sichergehen.ch.

Im Alltag

Achten Sie neben regelmässigem Training auf einen gesunden Lebensstil:

- Nehmen Sie genügend Flüssigkeit zu sich.
- Ernähren Sie sich ausgewogen. Nehmen Sie vor allem genug Vitamin D und proteinreiche Kost zu sich.
- Bewegen Sie sich regelmässig im Alltag, möglichst an der frischen Luft, in der Natur.
- Gönnen Sie sich auch einmal eine Massage, ein erholsames Bad oder einen Besuch in der Sauna oder im Dampfbad.

Geniessen

Durch regelmässiges Training können Sie den Alltag besser meistern und die schönen Dinge im Leben geniessen, wie zum Beispiel:

- ausgedehnte Spaziergänge mit Freunden oder der Familie
- über Hügel und Berge wandern
- spielen und lachen mit den Enkelkindern
- Ihre Lieblingssportart wie Wandern, Golf, Tennis, Kegeln usw. ausüben



Die 3 wichtigsten Tipps



- Trainieren Sie mindestens 1× pro Woche und bleiben Sie im Alltag möglichst oft in Bewegung, auch in der Natur.
- Lassen Sie sich in einem Fitness- und Gesundheitscenter beraten und ein Trainingsprogramm erstellen.
- Halten Sie sich an die vorgegebene Übungsausführung und an ihr Trainingsprogramm.

Sicher leben: Ihre bfu.

Die bfu setzt sich im öffentlichen Auftrag für die Sicherheit ein. Als Schweizer Kompetenzzentrum für Unfallprävention forscht sie in den Bereichen Strassenverkehr, Sport sowie Haus und Freizeit und gibt ihr Wissen durch Beratungen, Ausbildungen und Kommunikation an Privatpersonen und Fachkreise weiter. Mehr über Unfallprävention auf www.bfu.ch.



www.socialmedia.bfu.ch

Weitere Informationen

Wir empfehlen Ihnen ausserdem folgende Broschüren:

3.143 Sicher stehen – sicher gehen

3.159 Selbstständig bis ins hohe Alter

Diese Broschüren oder Publikationen zu anderen Themen können Sie kostenlos beziehen oder als PDF herunterladen: www.bfu.ch.

Fit bleiben mit Übungen, Trainingsvideos und über 500 Kursen auf www.sichergehen.ch

«Kräftig altern» als Taschenbuch, Fachbuch und DVD auf www.kraeftig-altern.ch

Partner:



Schweizerischer Fitness- und Gesundheitscenter Verband
Fédération Suisse des Centres Fitness et de Santé
Federazione Svizzera dei Centri Fitness e di Salute

SFGV

Schweizerischer Fitness- und Gesundheitscenter Verband



UNIVERSITÄT BASEL
Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit

DSBG

Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit, Universität Basel

© bfu 2017, Verwendung unter Quellenangabe erwünscht; gedruckt auf FSC-Papier