

Fit in den Frühling

Wenn die Tage länger werden und die Sonne scheint, steigt auch die Lust, selber wieder aktiver zu werden. Wer sich durch Sport frühlingsfit halten will, kann auch im Alter witzige oder moderne Sportarten ausprobieren.

Von Anita Grasse

Natürlich sollte, wer schon ewig keinen Sport mehr getrieben hat, langsam anfangen und sich erst mal vom Arzt auf seine Belastbarkeit untersuchen lassen. Doch wer einigermaßen fit ist, kann auch im Alter fast jeden Sport ausprobieren, versichert Dagmar J. Braniek, die als Personal Trainerin in Weimar arbeitet, also Menschen jeden Alters individuell beim Training unterstützt. „Um die Fitness zu steigern, muss man sich regelmäßig bewegen und verschiedene Bewegungsformen kombinieren“, erklärt sie.

KRAFTTRAINING

Die Muskeln spielen lassen, um Frauen zu beeindrucken – das muss nicht jungen Männern vorbehalten sein. Krafttraining stärkt die Muskulatur und schützt damit auch Knochen und Gelenke. Weil Knochen, an denen ständig ein Muskel zieht, ihre Substanz stabilisieren, kann dieses Training vor Osteoporose schützen, und ist deshalb auch für ältere Frauen interessant. „Am Anfang sollte man unter Anleitung eines Trainers an Geräten trainieren“, empfiehlt Dagmar Braniek. Dort werden die Bewegungen geführt und der Trainer kann die korrekte Ausführung überwachen. „Wer sich damit sicher fühlt, kann auf freies Hanteltraining umsteigen“, sagt die Expertin.

YOGA

Yoga fordert und fördert Beweglichkeit und ein gutes

Gefühl für Balance – beides Eigenschaften, die im Alter oft nachlassen. Wichtig ist das richtige Zusammenspiel von An- und Entspannung mit dem Atem und fließenden Bewegungen. Damit das richtig klappt, sollten Interessierte Yoga unbedingt in einem Kurs erlernen. „Ein

VHS-Kurs reicht für den Anfang, aber nur mit einer DVD zu Hause zu üben, ist nicht zu empfehlen“, sagt Dagmar Braniek. Viel zu groß sei das Risiko, sich falsch ausgeführte Bewegungen anzugewöhnen. Für Senioren empfiehlt die Expertin vor allem Hata-Yoga. Das ist eine sanfte

Form dieses Sports, die weniger Wert auf akrobatische Verrenkungen oder schweißtreibende Einlagen legt. Ein großer Vorteil bei jeder Form des Yoga: Es ist ein Gruppensport. In einem Kurs oder einer Trainingsgruppe kann man ganz entspannt neue Kontakte knüpfen.

BALLSPORTARTEN

Das Verletzungsrisiko bei Ballsportarten ist relativ groß, deshalb sollten Senioren mit Fuß-, Hand- oder Volleyball erst loslegen, wenn sie sich eine gewisse Grundfitness erarbeitet haben. „Dazu eignet sich das

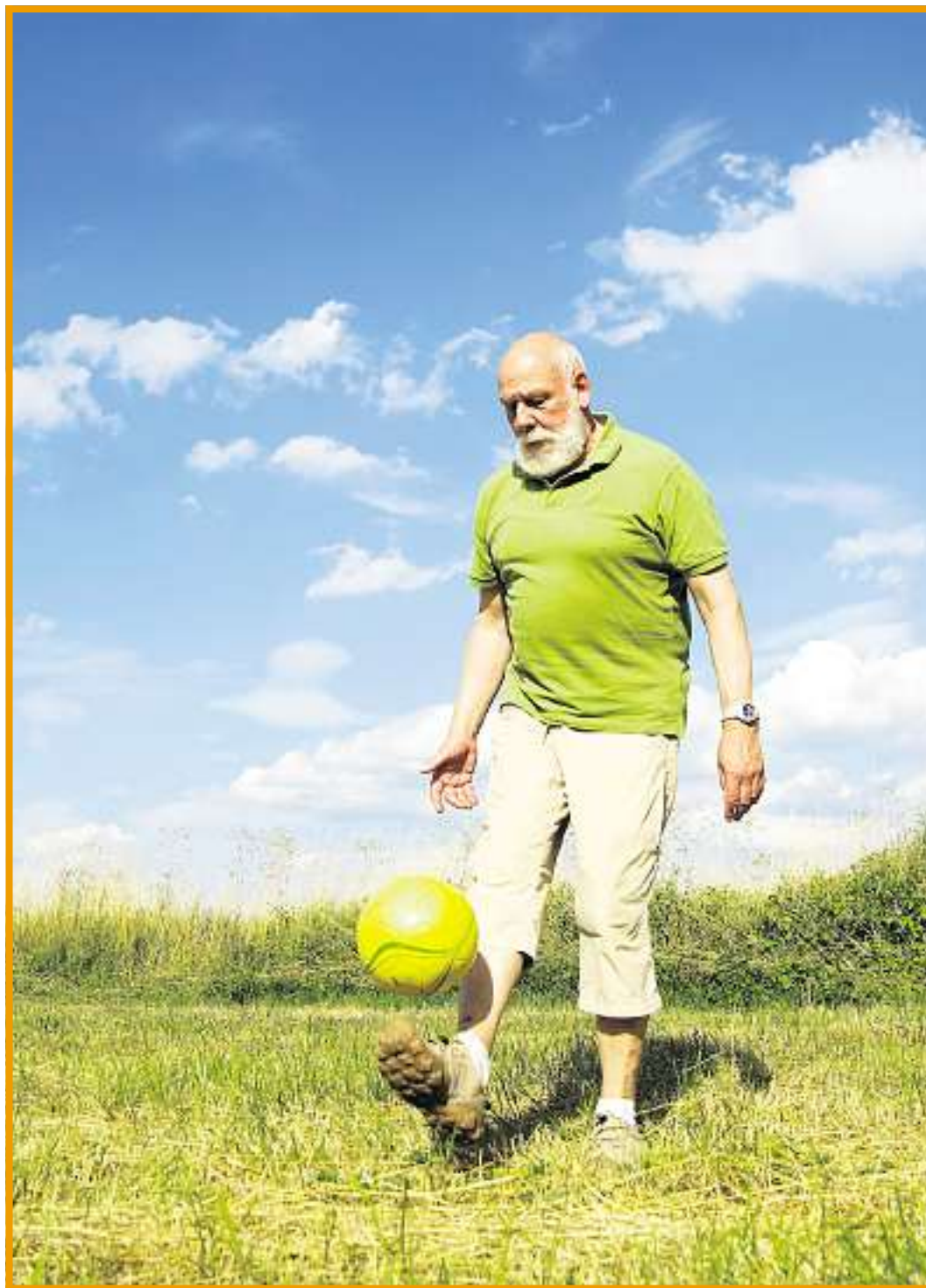


Foto: imago

Training im Fitnessstudio gut, wo Kraft und Ausdauer gleichermaßen trainiert werden“, sagt Dagmar Braniek. Ansonsten gilt: Ballsportarten bieten vermutlich den größten Spaßfaktor.

KLETTERN

Klettern ist nichts für Menschen mit Höhenangst – und nichts für Untrainierte. „Wer klettern will, braucht Kraft“, sagt Dagmar Braniek. Wer aber regelmäßig Sport treibt und nur nach einer neuen Herausforderung sucht, ist beim Klettern vielleicht ganz richtig. Experten-Tipp: Erst mal in einer Kletterhalle ausprobieren. Dort kann man verschiedene Höhen in unterschiedlich schweren Routen erklettern und wird in der Regel von geschultem Personal betreut. Außerdem braucht man einen Partner, dem man vertraut, denn während einer „in der Wand hängt“, sichert ihn der andere gegen Abstürze.

TRAMPOLINSPRINGEN

Balance und Koordination sind auf dem Trampolin sehr gefragt. Tasten Sie sich deshalb vorsichtig heran, indem sie zunächst mit beiden Füßen auf dem Trampolin bleiben und nur vorsichtig wippen, dann leichte Gehbewegungen machen. „Erst wenn Sie sich sicher fühlen, sollten sie bei kleinen Sprüngen beide Füße vom Netz lösen“, rät Dagmar Braniek. Grundsätzlich aber sei Trampolinspringen eine angenehme Bewegungsform für Senioren, weil die Kräfte, die auf Knochen und Gelenke wirken, durch das Sprungtuch abgedeutet werden.

INLINESKATEN

Wer im Winter gerne Langlauf oder Schneewanderungen unternimmt, wird das Inlineskating lieben. Auch hierbei sollten Senioren einigermaßen trainiert sein – vor allem in Ausdauer und Koordination. Und sie sollten auf die Ausrüstung achten. „Auf Helm, Knie-, Ellenbogen und Handschützer sollte man nicht verzichten“, betont Dagmar Braniek.