



Aktiv sein

# Nutzen Sie den Alltag um **aktiv** zu bleiben!

- Gesund und rüstig bleiben und auch im hohen Alter noch **selbständig und beweglich** sein, das wünschen sich viele Frauen!
- In dieser Broschüre speziell für ältere Frauen finden Sie **Tipps und Anregungen**, wie Sie einfache Bewegungsübungen in Ihren Alltag einfließen lassen können.
- Neben Ideen zur Stärkung verschiedener Muskelgruppen finden Sie auch Mobilisations- und Dehnungsübungen. Ergänzend dazu auch **Übungen**, die Ihre Ausdauer und Ihr Gleichgewicht verbessern.
- Ohne viel Aufwand lassen sich diese Übungen während **alltäglicher Tätigkeiten** einbauen – Ihr Leben bietet Ihnen viele Möglichkeiten dazu.

**A**uch im Alter verhilft körperliche Bewegung zu Lebensfreude, sozialen Kontakten und trägt dazu bei Krankheiten zu vermeiden oder ihre Folgen zu mindern. Besonders positiv wirkt sich **regelmäßige Bewegung** auf das Herz-Kreislauf-System sowie auf die Muskeln aus. Beweglichkeit hilft aber auch Stürze zu vermeiden. Viele Übungen stärken das Gedächtnis, fördern das Wohlbefinden und helfen so z.B. bei depressiven Verstimmungen.

Wenn Sie Hilfestellung für den Umgang mit Beschwerden suchen oder Informationen zu gesundheitlichen Fragen brauchen, wenden Sie sich an das **Frauengesundheitszentrum Kärnten!**

**... denn das Leben hat noch viel mit Ihnen vor.**

### Das FGZ bietet:

- Kostenlose und anonyme **Beratungen** für Frauen von Frauen
- **Orientierungshilfe** in Bezug auf langfristige Behandlung und Betreuung
- **Vorträge** zu unterschiedlichen Frauengesundheitsthemen, überall in Kärnten
- Die kostenlose Möglichkeit **Bücher** auszuborgen
- **Informationsmaterialien** u. v. m.

### Kontaktdaten:

Sie erreichen uns telefonisch während unserer **Öffnungszeiten:**

**Mo., Di., Do., Fr.:**  
9.00 bis 13.00 Uhr

**Mi.:** 15.00 bis 18.30 Uhr

Die aktuellen **Termine und Veranstaltungen** finden Sie unter [www.fgz-kaernten.at](http://www.fgz-kaernten.at)

Gefördert von

## Bleiben Sie in Bewegung,...

## 1. Gehen mit Stöcken

Beim Gehen wird der rechte Stock vor dem Körper am Boden aufgesetzt, wenn der linke Fuß den Boden berührt, und umgekehrt der linke Stock, wenn der rechte Fuß am Boden aufsetzt. Die Stöcke werden nah am Körper geführt und unterstützen zusätzlich das Gleichgewicht.



→ **Verbessert die Ausdauer mit gleichzeitiger Kräftigung der Bein- und Oberkörpermuskulatur.**

## 2. Liegestütze an der Küchenarbeitsfläche

Mit den Beinen schräg nach hinten auf der Küchenarbeitsfläche gut und sicher abstützen. Achten Sie darauf, dass der Körper durchgestreckt und der Rücken gerade bleibt. Beugen und strecken Sie ihre Arme mehrmals nacheinander. Die Ellenbogen dabei eng am Körper halten.



→ **Stärkt die Arm-, Brust- und Rückenmuskulatur.**

## 3. Wadenpumpe im Sitzen

Zwischendurch im Sitzen ein Bein nach vorne durchstrecken und abwechselnd den Fuß zum Schienbein hochziehen und danach vorstrecken, wie bei einer Pumpe den Ablauf mehrmals wiederholen. Dann das Bein wechseln. Weitere Möglichkeit: Im Stehen gleichzeitig mit beiden Beinen auf die Fußballen und zurück auf die Fersen rollen.



→ **Verbessert die Beweglichkeit der Sprunggelenke und die Durchblutung in den Beinen.**

## 4. „Radln“ im Liegen

Auf einer mittelweichen Unterlage (z.B. Gymnastikmatte) auf den Rücken legen und den Oberkörper mit den Armen rechts und links gut abstützen. Die Beine abwinkeln, nach oben anheben und in kreisenden Bewegungen wie beim Radfahren vor und rück bewegen. Je nach Wunsch einige Sekunden oder Minuten „radln“, auch Richtungswechsel können eingebaut werden.



→ **Bringt den Kreislauf in Schwung und stärkt die Bauchmuskulatur.**

## 5. Nackenentspannung

Aufrecht und ohne sich zurückzulehnen hinsetzen und die Schultern nach unten ziehen. Den Kopf zu einer Schulter neigen und ca. 20 Sekunden halten, danach wiederholen und Kopf zur anderen Schulter neigen. Weitere Möglichkeit: Das Kinn Richtung Schulter drehen, ebenfalls ca. 20 Sekunden halten und die Seite wechseln.



→ **Dehnt die Nackenmuskulatur und hilft so bei Verspannungen im Nackenbereich.**

## 6. Stiege statt Aufzug

Die Gelegenheit für Bewegung nutzen und auf den Aufzug verzichten - das Stiegen Geländer gibt den nötigen Halt und Sicherheit bei längeren oder steilen Treppen.



→ **Regt das Herz-Kreislaufsystem an und kräftigt die Beinmuskulatur.**

## 7. Dehnen im Alltag

Das Binden der Schuhbänder kann zum Dehnen genutzt werden. Den Fuß auf die zweite oder dritte Stufe einer Treppe stellen, damit das vordere Bein einen rechten Winkel bildet, und das hintere Bein mit der Ferse am Boden durchstrecken. Beim nach vorne Beugen des Oberkörpers die Wirbelsäule gerade halten.



→ **Dehnt den Hüftbeuger.**

## 8. Gleichgewicht halten

An der Wand mit einer Hand abstützen und ein Bein nach hinten beugen, dann die Hand von der Wand lösen und einige Sekunden auf einem Bein stehen und ausbalancieren. Danach das Bein wechseln. Eine Möglichkeit um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen wäre es das Bein nach vorne hoch zu ziehen.



→ **Verbessert das Gleichgewicht und stärkt die Muskulatur.**

## 9. Die Mitte stärken

Auf einer mittelweichen Unterlage (z.B. Gymnastikmatte) auf den Rücken legen und beide Knie anziehen. Beim Ausatmen das Becken nach oben heben, dabei den Po anspannen und den Bauch nach innen ziehen. Einige Sekunden halten, danach wieder ablegen und die Übung mehrmals wiederholen.



→ **Stärkt den Beckenboden, die Po- und Rückenmuskulatur sowie die Beintrückseite.**

## 10. Einkäufe richtig tragen

Das Gewicht des Einkaufs mit zwei Einkaufstaschen auf beide Seiten gleichmäßig verteilen. Dabei den Nacken lang machen und den Oberkörper aufrecht halten um einen Rundrücken zu vermeiden.



→ **Vermeidet einseitige Belastungen und stärkt die Arm- und Schultermuskulatur.**



## 11. Tanzen neu entdecken

Sich bewegen zu Musik, ob in der Gruppe, zu zweit oder auch ohne Partner ganz für sich alleine - tänzerische Bewegung weckt Lebensfreude und macht Spaß!

→ **Fördert die Beweglichkeit des Körpers, verbessert das Körpergefühl, die Koordinationsfähigkeit und die Ausdauer.**