



Kräftig ins Alter Lebensqualität dank Fitnessstraining

**bfu
bpa
upi**

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

DSBG

UNIVERSITÄT BASEL
Department für Sport, Bewegung und Gesundheit

Altersgerechtes Fitnessstraining

Wer möchte nicht möglichst lange gesund und unabhängig bleiben? Doch mit zunehmendem Alter nimmt die körperliche Leistungsfähigkeit kontinuierlich ab. Ohne Training werden im höheren Alter selbst einfache Bewegungen schwierig – wie Treppensteigen oder vom Stuhl aufstehen. Ein einfaches Stolpern kann zu einem schweren Sturz führen. Aus diesem Grund hat die Weltgesundheitsorganisation (WHO) Kraft- und Gleichgewichtstraining in ihre Trainingsempfehlungen für ältere Erwachsene aufgenommen.

Die gute Nachricht: Es ist nie zu spät, um mit dem Training anzufangen. Moderne Geräte in Fitnesscentern geben dabei die nötige Sicherheit.

Heute beginnen

Auch wer sich bisher nicht um die eigene Fitness gekümmert hat, kann noch im hohen Alter damit beginnen. Kraft, Gleichgewicht, Ausdauer und Beweglichkeit lassen sich trainieren und verbessern. Es lohnt sich, noch heute mit einem individuellen Trainingsprogramm in einem Fitness- oder Gesundheitscenter in der Nähe zu starten: Die positiven Effekte werden Sie schon bald spüren.

Morgen profitieren

- Mehr Kraft und Gleichgewicht beim Treppensteigen, Einkaufen, beim Aufstehen vom Stuhl und bei vielen weiteren alltäglichen Situationen oder bei Spiel und Spass mit den Enkelkindern.
- Verbesserte Reaktionsfähigkeit, um sich beim Stolpern – zum Beispiel über einen Dolendeckel oder eine Baumwurzel – noch aufzufangen und nicht zu stürzen.
- Bessere Trittsicherheit, auch 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 Unternehmungslust und Mobilität.

Fitnessguide[★]

Qualität – transparent wie nie zuvor!
fitness-guide.ch



sicher stehen
sichergehen.ch

Finden Sie das optimale Fitnesscenter in Ihrer Nähe

Der Schweizerische Fitness- und Gesundheitscenter Verband (SFGV und Fitness-Guide) hat eine Kooperation mit **sichergehen.ch** lanciert.

Gesundheitsorientierte Fitnesscenter bieten unter diesem Label sturzpräventives Training an. Sie sind spezialisiert auf das Training mit älteren Personen, sowohl in Trainingsgruppen wie auch in Einzelbetreuung.

Auf der Website **sichergehen.ch** können Sie unter «Kurse finden», mit der Eingabe der Postleitzahl Ihres Wohnortes zertifizierte Fitnesscenter in Ihrer Nähe finden.

SFGV

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

Trainingsschwerpunkte

Kraft

Das Training von Beinen und Rumpf ist zentral. Kräftige Beine tragen uns sicher durch den Alltag und helfen uns beim Aufstehen und Treppensteigen. Ein stabiler Rumpf führt zu einer guten Körperhaltung, verringert Rückenschmerzen und ist eine wichtige Voraussetzung für trittsicheres Gehen. Am besten ergänzt man das Training mit Kraftübungen für Arme, Schultern und Brust.



Gleichgewicht

Das Gleichgewicht sowohl im Stehen wie auch im Gehen trainieren. Anspruchsvoller wird das Training auf einer instabilen Unterlage. Dank einem guten Gleichgewicht bleiben Sie bei alltäglichen Aktivitäten standhaft und gehen sicher über Stock und Stein.



Ausdauer

Eine gute Grundlagenausdauer stärkt das Herz-Kreislauf-System und hilft, Alltag und Freizeit einfacher zu bewältigen. Beliebte Ausdauergeräte sind Fahrrad-Ergometer, Crosstrainer, Rudergerät und Laufband.



Beweglichkeit

Dehnübungen gehören in jedes Trainingsprogramm. Das beugt Muskelverkürzungen vor und verbessert die Beweglichkeit im Alltag. Beispielsweise können Sie so Ihre Kleider und Schuhe besser an- und ausziehen.



Für jedes Training gilt:

- Vor dem Training aufwärmen, nach dem Training entspannen und dehnen.
- Auf eine korrekte Bewegungsausführung achten und die Belastung allmählich steigern.
- Die Fachpersonen im Fitness- oder Gesundheitscenter helfen Ihnen bei Fragen gerne weiter.

Training und gesunder Lebensstil



Fitness- und Gesundheitscenter bieten professionelle Betreuung und moderne Geräte für ein ganzheitliches Training. Bei der Wahl des Fitnesscenters darauf achten, dass eine umfassende und kompetente Betreuung gewährleistet ist.

Planen

- Vor dem ersten Training muss ein Gesundheits-Check-up durchgeführt werden.
- Aufgrund Ihrer Gesundheitswerte, der persönlichen Ziele und eines Gesprächs mit einer Fachperson wird Ihr individuelles Trainingsprogramm zusammengestellt.
- Zwischen den Trainingseinheiten Ruhetage einplanen.
- 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 getrieben haben.

Trainieren

- Das Trainingsprogramm regelmässig kontrollieren und bei Bedarf anpassen.
- Für Fragen und eine persönliche Beratung während des Trainings stehen Fachpersonen zur Verfügung.
- Zusätzliche Übungen für jeden Tag gibt es auf sichergehen.ch. Dort finden Sie auch kombinierte Übungen für Geist und Körper im Trainingslevel mental.

Im Alltag

Ein gesunder Lebensstil ergänzt das regelmässige Training:

- Genügend Flüssigkeit zu sich nehmen.
- Sich ausgewogen ernähren – mit genügend Vitamin D und proteinreich.
- Sich regelmässig im Alltag bewegen, möglichst an der frischen Luft, in der Natur.
- Eine Massage, ein erholsames Bad oder ein Besuch in der Sauna oder im Dampfbad tun zusätzlich gut.

Geniessen

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

- ausgedehnte Spaziergänge mit Freunden oder der Familie.
- spielen und lachen mit den Enkelkindern.
- die Lieblingssportart wie Wandern, Golf, Tennis, Kegeln usw. ausüben.

Die wichtigsten Tipps

- Sich in einem Fitness- oder Gesundheitscenter beraten und ein Trainingsprogramm erstellen lassen.
- Sich an die vorgegebene Übungsausführung und an das Trainingsprogramm halten.
- Mindestens 1-mal pro Woche trainieren und im Alltag möglichst oft in Bewegung bleiben.

Weitere Broschüren und Publikationen zu anderen Themen können Sie kostenlos beziehen oder auf unserer Website herunterladen:

bfu.ch

Partner:

SFGV, Schweizerischer Fitness- und Gesundheitscenter Verband
DSBG, Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit, Universität Basel



Die BFU macht Menschen sicher. Als Kompetenzzentrum forscht und berät sie, damit in der Schweiz weniger folgenschwere Unfälle passieren – im Strassenverkehr, zu Hause, in der Freizeit und beim Sport. Für diese Aufgaben hat die BFU seit 1938 einen öffentlichen Auftrag.