

Kleine Übungen für die Gesundheit

Kniebeugen und rückwärts zählen

(rist). In der letzten Ausgabe haben wir Ihnen vom On Air-Vortrag über Bewegung unter der Überschrift „Aktiv bleiben trotz Corona“ berichtet. Die beiden Sportwissenschaftler*innen vom KIT, Alexander Woll und Jelena Bezold, hatten dargestellt, dass Bewegung körperliche und geistige Gesundheit fördert.

Jelena Bezold beschäftigt sich in ihrer Promotion mit den Auswirkungen körperlicher Bewegung. Sie verrät unseren Leser*innen heute sechs einfache Übungen.* „Es gibt einige altbekannte, sehr einfache Bewegungen, die jede gesunde Person ausführen kann, am besten jeden Tag“, sagt sie. „Sie sind sehr niederschwellig und es wird keine Ausrüstung gebraucht.“

Bewegung

Die Übungen stammten zwar aus einem Projekt mit Demenzerkrankten, täten jedoch auch jüngeren Menschen gut. „Gerade während der Corona-Pandemie ist es wichtig, sich überhaupt zu bewegen“, so die Sportwissenschaftlerin. Die Sitzphasen, die derzeit viel länger seien als sonst im Alltag, müssten unterbrochen werden. Außerdem könne jede körperliche Übung mit einer kognitiven Aufgabe verbunden werden. Wer unsicher sei, könne sich bei den Übungen im Stehen an einem Stuhl stützen. Wer Schmerzen habe, solle besser abbrechen. Wichtig sei auch, zwischen den Wiederholungen kurze Pausen zu machen.

Fuß, Bein, Rumpf, Hand

Körperliche Bewegung nach Vorschlägen von Jelena Bezold:

1. Aufwärmen im Sitzen: Füße nacheinander leicht anheben und im Fußgelenk kreisen, mit den Zehen aus dem Fußgelenk Zahlen von 1 bis 10 in die Luft malen.
2. Im Sitzen, abwechselnd beide Beine ausstrecken: Die Füße auf den Boden stellen, einen leicht anheben und ausstrecken. 2 x 10 Wiederholungen, zuerst das eine, dann das andere Bein. Das sind insgesamt 40 Bewegungen.

3. Kniebeugen, die Knie jedoch nicht unter 90 Grad beugen und immer hinter den Zehenspitzen halten. 3 x 8 Wiederholungen, insgesamt also 24 Bewegungen.
4. Im Stehen mit leicht gebeugten Knien: Ausfallschritte im Wechsel nach rechts und links.
5. Im Stehen, Rumpfbeugen mit Rotation: Oberkörper leicht nach vorne beugen, die Arme zum U machen oder/und ein Handtuch in die Hände nehmen und leicht spannen, dann den gebeugten Oberkörper leicht nach rechts und links schwingen, 4 x 12 Wiederholungen.
6. Tisch und Fenster putzen: eine Hand macht Kreisbewegungen in der Waagrecht, als ob ein Tisch gewischt würde. Die andere Hand macht kreisförmige Bewegungen auf Schulterhöhe in der Senkrechten, als ob ein Fenster gewischt würde.
7. Hase und Jäger: bei einer Hand werden Zeige- und Mittelfinger zum V gestreckt: Hase. Mit dem Zeigefinger der anderen Hand wird auf das V gezeigt: Jäger. Möglichst zwischen den beiden Bewegungen wechseln.

150, 145, 140 ...

- Geistige Bewegung nach Vorschlägen von Jelena Bezold um die Wiederholungen zu begleiten:
8. Zählen in 5er-Schritten: 5, 10, 15 ...
 9. Rückwärts zählen: 10, 9, 8 ...
 10. Rückwärts zählen in 5er-Schritten ab 150: 150, 145, 140 ...
 11. Einen Buchstaben wählen und dazu a. allgemeine

Wörter finden, b. spezielle Wörter finden wie Tiere oder Städte, etwa für A: Ananas, Arbeit, Augen ..., B: Bär, Biber, Bläuling ..., C: Coburg, Chicago, Chihuahua ...

*Wer die Übungen macht, führt sie auf eigenes Risiko durch. Nur wer gesund ist, soll üben. Bei Schmerz oder Irritationen sofort aufhören!



Bei Kniebeugen darauf achten, dass die Zehen nicht über die Fußspitzen kommen und der Winkel der Knie nicht unter 90 Grad fällt. Foto: rist



Sportwissenschaftlerin Jelena Bezold verrät unseren Leser*innen, mit welchen kleinen Bewegungen sie sich fit halten können. Foto: IfSS/KIT



(A) Auch das ist schon Bewegung und kann, je nach körperlicher Befindlichkeit, anspruchsvoll sein. Foto: rist