

Fit durch Spaziergehen?

Spielerisches Training an der frischen Luft

Sie werden es gewiss bestätigen können: Spaziergehen macht Spaß. Freizeitgefühl, erfrischendes Naturerleben, ausgewähltes Miteinander – es bringt auf jeden Fall psychische Entspannung. Das reicht eigentlich schon, um Glücksgefühle aufkommen zu lassen.

Darüber hinaus sollten Sie gezielt weitere Möglichkeiten nutzen, die gesundheitsförderlich und geeignet sind, für längere Zeit Ihren Lebensstil zu sichern. Eine anstrengende Schulung von Ausdauer und Kraft ist dabei nicht im Blick. Relativ problemlos und unabhängig von Alter, Konstitution und auch Bekleidung können Sie verschiedene Reize für Beweglichkeit / Dehnfähigkeit und Koordination setzen, die ebenso zu einer altersadäquaten physischen Leistungsfähigkeit beitragen.

Beweglichkeitsübungen begünstigen vor allem eine aufrechte Körperhaltung und gewährleisten für längere Zeit die Ausübung alltäglich notwendiger Bewegungen. Das Schulen der Gleichgewichts- und Reaktionsfähigkeit beugt besonders im Alter vermehrt auftretenden Stürzen vor. Lassen Sie die Chance zu einem solch gesundheitsförderlichen Spaziergehen nicht ungenutzt verstreichen!

Übungsauswahl

Nachfolgend eine kleine Auswahl leicht zu praktizierender Übungen für Sie und Ihre Spazierfreunde. Die Mehrzahl dieser aufgezeigten Möglichkeiten könnten Sie

auch als Wettbewerbe zur Erheiterung aller ausführen.

Wurf- und Stoßübungen

Werfen Sie links / rechts / beidhändig mit Steinen, einem abgestorbenen Ast aus verschiedenen Ausgangsstellungen bzw. mit variierten Wurftechniken auf einen Gegenstand oder in ein Ziel. Üben Sie den Zielwurf auch rückwärts.

Stoßen Sie links und rechts mit einem kleinen Ball, mit Fichten- oder Kiefernzapfen auf ein Ziel. Bei einem Treffer oder je nach Abweichung vom Zielpunkt werden Punkte verteilt.

Unternehmen Sie Auffangspiele mit Gegenständen, die Sie während des Spaziergangs finden oder mitgenommen haben. Beispielsweise lassen sich die Spiele Boccia, Boule, Frisbee oder ein Indiaca-Ball-Spiel leicht mitführen.

Gleichgewichts- und Beweglichkeitsübungen

Balancieren Sie im Stand auf einem Bein, auch mit geschlossenen Augen. Organisieren Sie einen kleinen Wettbewerb: messen Sie die Zeit, bis der Stand aufgegeben werden muss.

Ziehen Sie einen Strich auf dem Boden und gehen darauf langsam vor- und rückwärts. Wenn Sie einen Ball mitgenommen haben, können Sie die Übung steigern, indem Sie während des Gehens den Ball prellen.

Lassen Sie Ihre Begleiter sich in einem

geringen Abstand – maximal 1 Meter – hintereinander aufstellen, die dem Führenden an der Spitze folgen. Er variiert das Tempo und ändert abrupt die Richtungen, worauf die Gruppe schnell reagieren muss.

Sie können Aufstehübungen aus verschiedenen Sitzpositionen (kleine Stoffsitzunterlage mitbringen) trainieren, ohne oder mit geringer Zuhilfenahme der Arme und auch nur auf einem Bein.

Vielfältige Beweglichkeits- oder Dehnübungen im Stand oder auch Sitz sind während eines Spaziergangs einzubeziehen: Rumpfkreisen, ausgiebiges Strecken nach allen Seiten, wiederholtes langsames Rumpfvorbeugen, Grätschen und Spreizen, gegenläufige Armbewegungen und Körperverschraubungen, auch in der Hockstellung oder mit Festhalten am Partner.

Denkbar wären auch – falls Sie sich dazu in der Lage fühlen – beidbeinige oder Einbeinsprünge vor- und rückwärts in einem aufgezeichneten Karree mit wenig Raumgewinn zur maßvollen Kräftigung der Beine.

Weitere Tipps

Beziehen Sie die örtlichen Gegebenheiten mit ein. Wenn sich auf Ihrer Route beispielsweise ein Waldspielplatz oder ein noch bestehender »Trimm-Dich-Pfad« befindet, probieren Sie einige Stationen aus. >>>

Ein kurzzeitiges barfuß Gehen setzt vielfältige Fußreflexzonen-Reize, die gleichzeitig Ihre Fußgelenke stärken. Möglicherweise profitiert auch Ihr Immunsystem davon.

Im Sommer- oder Herbst können Sie einen Waldspaziergang mit dem Sammeln von Pilzen oder Beeren verbinden, was ein – hoffentlich vielfaches – Bücken mit sich bringt und ebenfalls zur Erhaltung der körperlichen Fitness beiträgt.

Federball, Badminton oder Softballspiele fördern die Beweglichkeit und koordinative Fähigkeiten. Nehmen Sie sie zum nächsten Spaziergang mit, das ist nicht aufwendig.

Moderate Vielseitigkeit

Von Bedeutung ist, dass möglichst vielseitige, auch wechselnde und mal andersgeartete körperliche Reize gesetzt werden, um dem Organismus die Möglichkeit zu geben, darauf zu reagieren. So könnten Sie auch in Ihr tägliches Leben folgendes integrieren:

- langsam rückwärts die Treppen nach oben gehen; eventuell am Geländer festhalten,
- beim Zähneputzen oder beim Essen linke und rechte Hand tauschen,
- wiederholt versuchen, ohne Zuhilfenahme der Arme morgens aus dem Bett aufzustehen.

Steigerungsmöglichkeiten

Alle aufgezeigten Aktivitäten erfordern nur geringe körperliche Anstrengungen. So stellen sich natürlich gesundheitsbedeutsamere und stabilere Anpassungen insbesondere hinsichtlich des Herz-Kreis-

lauf-Systems kaum ein. Dies ist aber möglich, wenn Sie zumindest einen Teil der Wegstrecke – etwa 30 Minuten lang – etwas »straffer« wandern oder walken. Wenn Sie zum abendlichen Ausklang eines solch belebenden Tages zusätzlich noch ein Tanzangebot wahrnehmen, kommen Sie einer optimalen körperlichen Aktivität schon sehr nahe!

Fazit

Das beschriebene, möglichst regelmäßige ein- bis zweimalige wöchentliche Spaziergehen fördert Gesundheit sowie Wohlbefinden und stabilisiert auch Ihre körperliche Leistungsfähigkeit.

Es trägt zu einem für eine längere Zeit aufrecht zu erhaltenden Lebensstil bei, wengleich dies möglichst mit einer Ausdauer- und Kraftschulung ergänzt wer-

den sollte. Ein so gestalteter, gezielt eingesetzter Spaziergang ist auf jeden Fall ein guter Einstieg zu einem gesundheitsbedeutsamen Bewegen.

In Verbindung mit einer bewussten Ernährung stellt auch solch ein gezieltes Wandern oder Spaziergehen eine ansprechende Basis für eine gut zu bewältigende »Ruhestandszeit« dar, die jeder irgendwann einmal meistern muss.

Dr. Helmar Biering

Sportlehrer

Weitere Infos:

Dieckert J, Wopp C. 2002. *Handbuch Freizeitsport*. Schorndorf: Hofmann Verlag

Biering H. 2003. *He Opi, wart' mal!* Burgstädt: Fuchsbau

MIT FREUNDLICHER EMPFEHLUNG VON: