Bewegung in der Corona-Zeit

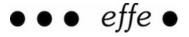
Tipps für ältere Menschen

Wegen des Coronavirus müssen Sie im Moment Abstand zu anderen Menschen wahren.

Es ist aber sehr wichtig, dass Sie sich trotzdem bewegen!

Es gibt dafür viele Möglichkeiten – gratis und unkompliziert.







Regelmässige Bewegung



Weniger Stürze

Höhere Lebenserwartung

Weniger Rückenschmerzen, weniger Herz-Kreislauf-Erkrankungen und weniger Osteoporose

Besserer Schlaf

Bessere Stimmung

Bewegen Sie sich mindestens 2 1/2 Stunden pro Woche

Am besten verteilen Sie die Bewegung über die ganze Woche, zum Beispiel jeden Tag 30 Minuten.

Haushalts- und Gartenarbeit

Auch Fenster putzen, staubsaugen, Brotteig kneten oder Gartenarbeit sind Bewegung.

Turnen und Gleichgewichtsübungen

Stehen Sie beim
Zähneputzen auf einem Bein
Gehen Sie auf der Stelle, z.B.
beim Fernsehen
Nehmen Sie die Treppe statt
den Lift

Velo fahren und joggen

Wenn Sie mögen, fahren Sie Velo oder gehen Sie joggen.

Schauen Sie Gymnastiksendungen im Fernsehen und turnen Sie mit.

Speziell für ältere Menschen: «Fit mit Adriano» (siehe unten)

Spazieren

Sie dürfen auch jetzt spazieren gehen! Halten Sie einen Abstand von zwei Metern zu anderen Menschen ein. Gehen Sie in den Wald oder suchen Sie verschiedene Routen in der Nähe Ihrer Wohnung. Machen Sie nur Übungen, bei denen Sie sich wohlfühlen!

Ein leicht erhöhter Puls und stärkere Atmung bei der Bewegung sind normal.

Beispiel für einen Bewegungs-Wochenplan

Montag 30 Minuten spazieren

Dienstag Mitturnen bei der Fernsehsendung «Fit mit Adriano»

(SRF 2, 9.05 Uhr)

Mittwoch 30 Minuten spazieren

Donnerstag Mitturnen bei der Fernsehsendung «Fit mit Adriano»

(SRF 2, 9.05 Uhr)

Freitag Wohnung staubsaugen

Samstag 30 Minuten spazieren

Sonntag Ausruhen

Weitere Tipps

Ideen und Übungen für Bewegung zu Hause www.prosenectute.ch > Bewegung und Sport

Fernsehsendung zum Mitturnen für ältere Menschen «Fit mit Adriano», jeden Dienstag und Donnerstag um 9.05 auf SRF 2 oder unter www.srf.ch > TV/Radio > im Suchfeld Fit mit Adriano eingeben