



Verleihen Sie Ihrem Spaziergang etwas Abwechslung durch kleine, aber feine Übungen in der Natur.

Nicht einfach nur Spaziergehen



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 Stoffsitzeunterlage 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. Im Sommer- oder Herbst können Sie einen Waldspaziergang mit dem Sammeln von Pilzen oder Beeren verbinden, was ein – hofentlich 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.

Während eines Spaziergangs einzubeziehen: ausgiebiges Strecken nach allen Seiten, wiederholtes langsames Rumpfvorbeugen, Grätschen und Spreizen, gegenläufige Armbewegungen und Körperverwindungen, 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 Barfußgehen setzt vielfältige Fußreflexzonen-Reize, die gleichzeitig Ihre Fußgelenke stärken. Möglicherweise profitiert auch Ihr Immunsystem davon.

Steigerungsmöglichkeiten

Alle aufgezeigten Aktivitäten erfordern nur geringe körperliche Anstrengungen. Stärken Sie Ihr Herz-Kreislaufsystem, wenn Sie einen Teil der Wegstrecke (30 Minuten) etwas »straffer« wandern oder walken.

Fazit

Das beschriebene, möglichst regelmäßige ein- bis zweimalige wöchentliche Spazierengehen fördert Gesundheit sowie Wohlbefinden und stabilisiert auch Ihre körperliche Leistungsfähigkeit. Es trägt zu einem für eine längere Zeit aufrecht zu erhaltenden Lebensstil bei, wenngleich dies möglichst mit einer Ausdauer- und Kraftschulung ergänzt werden sollte. Ein so gestalteter, gezielt eingesetzter Spaziergang ist auf jeden Fall ein guter Einstieg zu einem gesundheitsbedeutsamen Bewegung.



(Text: Dr. Helmar Biering, Sportlehrer)



MARIEN
KRANKENHAUS
Ambulantes Therapiezentrum

Kath. Marienkrankenhaus GmbH
Ambulantes Therapiezentrum
Alfredstraße 9, 22087 Hamburg
Telefon 040/2546-22 27
Fax 040/2546-18 22 31
E-Mail ambthz@marienkrankenhaus.org
Internet www.marienkrankenhaus.org

Sie finden uns im Untergeschoss von Haus 2