

STÄRKER DURCH SPORT!

Die Welt erlebt eine beispiellose Gesundheitskrise. Dennoch können wir uns auf eine sichere Stütze verlassen, die uns miteinander verbindet und uns allen mehr Gesundheit und Wohlfühl garantiert. Diese Stütze ist der SPORT. Er stärkt unsere Widerstandskraft und unsere Immunabwehr. Mit ihm können wir für uns selbst und für andere sorgen.

Im Folgenden finden Sie unwiderlegbare Fakten, die Mut machen, Luft zum Atmen geben und unseren Optimismus wecken.

SPORT IST UNSER ANTRIEB

In einer Zeit, in der wir gemeinsam und solidarisch einem neuen Virus die Stirn bieten, ist Sport eine Aktivität, mit der wir etwas für uns selbst und – mehr als je zuvor – auch etwas für andere tun können.

Daher möchten wir an dieser Stelle daran erinnern, dass ein enger, wissenschaftlich nachgewiesener Zusammenhang zwischen Sport und Gesundheit besteht.

Sport ist der beste Weg zu Gesundheit, Optimismus und Selbstvertrauen.

Und selbst heute haben alle Menschen weiterhin Zugang zum Sport.

Wer Sport treibt, kann zugleich strikt die behördlichen Vorschriften einhalten, die Decathlon im Übrigen in allen Punkten unterstützt.

Sport erhöht unsere Widerstandsfähigkeit und unsere Immunabwehr. Deshalb sollte Sport ein wichtiger Bestandteil Ihrer Hausapotheke sein.

Es ist wissenschaftlich erwiesen: Sport „trägt zu einem guten immunologischen Gleichgewicht bei“, erklärt Professor Daniel Camus vom Institut Pasteur in Lille, der auch Mitglied der Sonderkommission für Infektionskrankheiten und neue Krankheiten ist. Daher sei es wichtig „seine sportlichen Gewohnheiten beizubehalten“. Die eigene Wohnung kann sich ganz leicht in ein kleines Fitnessstudio verwandeln, in dem Dehn- und Lockerungsübungen einfach möglich sind.

Sport und Bewegung sind nicht nur das beste Mittel zur Stärkung des Organismus, sondern sind auch „vorteilhaft für die Verdauung: Die Ausleitung körpereigener Abfallprodukte schafft die Voraussetzungen für einen gesünderen Organismus und daher auch für die Bekämpfung von Infektionen“, bestätigt Professor Camus.

Sport erhöht unsere Widerstandskraft. Und diese Widerstandskraft sorgt dafür, dass überall – ausgehend von einzelnen Menschen, Institutionen oder Marken – Initiativen erwachen und neu entstehen, anstatt der Versuchung nachzugeben, Trübsal zu blasen ...

Decathlon wird diese vorbildlichen Initiativen, von denen ein Energieschub ausgeht, gemeinsam und im Einklang mit allen anderen lokalen Akteuren weiter begleiten. In jeder Stadt und in jeder Region werden Decathlon und seine Partner weiterhin alle Menschen animieren, Sport zu treiben.

Denn Sport stärkt uns als Individuum und auch als Gemeinschaft. Sport bedeutet zugleich Vorsorge, Gesundheit und Widerstandskraft. Durch Sport erhöhen wir unsere eigene Immunabwehr und tun zugleich etwas für andere Menschen.

Wie sonst auch verschafft uns der Sport jetzt Luft zum Atmen, zaubert ein Lächeln aufs Gesicht und gibt uns Gelassenheit. Er steht uns zur Seite, weil er eng mit unserem Leben und dem Leben allgemein verbunden ist.

Aus all diesen Gründen sind wir bei Decathlon stolz darauf, dass der Sport unser Antrieb ist. Sorgen Sie für sich und für andere Menschen, indem Sie weiter Sport treiben und ihn gemeinsam leben!

**3 STUNDEN
BEWEGUNG
PRO WOCHE
VERRINGERT DAS
STERBLICHKEITSRISIKO**

UM **30%**

**REGELMÄßIGE
KÖRPERLICHE
BEWEGUNG
VERRINGERT DAS
KREBSRISIKO**

UM **30%**

EINE MÄßIGE
SPORTLICHE AKTIVITÄT

(WIE WALKEN ODER SCHWIMMEN)

**DIE ZWEI BIS DREI MAL
PRO WOCHE**

MINDESTENS 30 MINUTEN AM STÜCK

**AUSGEÜBT WIRD,
ERHÖHT DAS GUTE CHOLESTERIN (HDL)**

UM BIS ZU **20%**

**EINE STUNDE
WALKEN**

PRO WOCHE

SENKT DAS RISIKO EINES
OBERSCHENKELHALSBRUCHS

UM **6%**

**VIER STUNDEN
WALKEN**

PRO WOCHE

SENKT DAS RISIKO EINES
OBERSCHENKELHALSBRUCHS

BEI EINER PERSON,
DIE ÜBERWIEGEND SITZT,

UM **40%**

SPORT IST DER BESTE GEGNER DES VIRUS

Wenn wir uns bewegen, bewegt sich unser Immunsystem für uns. „Sport erhöht die Rate der weißen Blutkörperchen und Antikörper im Blut.“ Viele Studien zeigen die positiven Effekte des Sports im Kampf gegen Viren.

Je aktiver wir sind, umso seltener sind wir krank. Laut einer Studie von Doc du sport ⁽²⁾ verringern Personen, die fünf Mal pro Woche Sport treiben, „die Zahl ihrer Erkältungstage um 43 %“. Weiter heißt es: „Die Zahl der Antikörper bleibt in den zwei Tagen nach einem nicht zu anstrengenden Training erhöht.“

Im Übrigen sind die Mikroben bei erhöhten Temperaturen kaum aktiv. Sport erhöht jedoch die Körpertemperatur ... Und eine Aktivität wie Radfahren, die man mit einem Hometrainer auch bei sich zu Hause ausüben kann, verringert Erkältungen, Infektionen der Nase, des Rachens und der Ohren ⁽³⁾.



19 (WENN NICHT GAR SEHR GUTE) GRÜNDE FÜR SPORT

SPORT IST ÜBERALL MÖGLICH, AUCH ZU HAUSE ...

— 1 —

SPORT STÄRKT DAS IMMUNSYSTEM

Dies bestätigen mehrere Studien des französischen Instituts für Gesundheit und medizinische Forschung INSERM ⁽⁴⁾

— 2 —

SPORT FÖRdert DAS ALLGEMEINE PSYCHISCHE WOHLGefÜHL UND KANALISIERT ENERGIEN

Sport befreit den Geist und sorgt für einen freien Kopf. Damit gibt er Zuversicht und ermöglicht, dass wir Energien kanalisieren ... Diese Aussage stammt vom Ministerium für Gesundheit und Sport ⁽⁵⁾

— 3 —

SPORT VERBESSERT DIE ATMUNG

Sportliche Ausdauer ist unverzichtbar, um Belastungen über längere Zeit zu halten. Wenn die Atemkapazität höher ist, fallen Belastungen im Alltag leichter ⁽⁶⁾

— 4 —

SPORT BAUT STRESS AB

Während der körperlichen Betätigung löst der Organismus die Produktion bestimmter Hormone aus. Diese werden Endorphine genannt und sorgen für ein Wohlfühl. Sport in den eigenen vier Wänden wie z. B. Yoga ist ein natürliches Mittel gegen Stress ⁽⁷⁾

— 5 —

SPORT STÄRKT DAS HERZ UND REGELT DEN BLUTDRUCK

Durch Training schlägt das Herz in Ruhezeiten weniger schnell und ermüdet weniger. Durch regelmäßige körperliche Betätigung kann die Herz-Kreislauf-Funktion verbessert werden. Der Blutdruck ist ebenfalls geringer, weil der Widerstand im Blutkreislauf abnimmt. Heimtrainer werden besonders empfohlen ⁽⁸⁾

— 6 —

SPORT ERHÖHT FLEXIBILITÄT UND GELENKIGKEIT

Gelenkigkeit ist wichtig für sportliche Leistung und hilft, Verletzungen und Erkrankungen vorzubeugen. Für Yoga, das für eine gute Haltung im Alltag sorgt, benötigt man beispielsweise nur eine einfache Matte, die man sich ins Wohn- oder Schlafzimmer legt ⁽⁹⁾

— 7 —

SPORT STÄRKT DIE KNOCHENSTRUKTUR

Die Muskelkontraktion am Knochen trägt zu dessen Stärkung bei. Durch Einwirkungen des Sports auf den Knochen wird dieser robuster ⁽¹⁰⁾

— 8 —

SPORT ERMÖGLICHT MUSKELAUFBAU UND MUSKELERHALT

Die Muskeln werden bei jeder Belastung beansprucht. Sie sorgen dafür, dass wir bei jeder Bewegung im Alltag mehr Kraft haben

— 9 —

SPORT IST WOHLTUEND FÜR DIE HAUT

Sport verbessert Qualität und Straffheit der Haut sowie die Durchblutung und liefert so mehr Sauerstoff. Die Vitalität der Blutgefäße und des Gewebes wirkt sich positiv auf die Haut aus ⁽¹¹⁾

— 10 —

SPORT ERHÖHT DIE KONZENTRATION

Sport ermöglicht unserem Geist, in Ruhe über Dinge nachzudenken und Lösungen und Strategien zur Bewältigung von Problemen zu finden ⁽¹²⁾

— 11 —

SPORT FÖRDERT DAS SELBSTVERTRAUEN

Die Fähigkeit, über sich selbst hinauszuwachsen, Achtung und Selbstbeherrschung werden durch körperliche Belastung gesteigert. Körperliche Betätigung ermöglicht auch ein höheres Selbstvertrauen ⁽¹³⁾

— 12 —

SPORT FÖRDERT DEN GESUNDEN SCHLAF

Durch Sport erhöht sich die Qualität unseres Schlafes. Nach dem Sport ausgeschüttete Endorphine verhelfen zu Wohlfühl und Entspannung und begünstigen somit einen erholsamen Schlaf ⁽¹⁴⁾

— 13 —

SPORT FÖRDERT DIE VERDAUUNG

Körperliche und sportliche Betätigung verbessern den Verdauungsvorgang und verringern somit die Gefahr einer Verstopfung oder einer Erkrankung des Dickdarms ⁽¹⁵⁾

— 14 —

SPORT BEKÄMPFT ÜBERGEWICHT

Sport erhöht den Kalorienverbrauch und verbrennt Fett

— 15 —

SPORT FÖRDERT DIE REGULIERUNG DES BLUTZUCKERSPIEGELS

Sport verringert das Risiko einer nicht-insulinabhängigen Diabetes und einer Insulin-Resistenz

— 16 —

SPORT FÖRDERT DEN TEAMGEIST

Sport bringt Menschen in Kontakt, ganz gleich ob sie in einer Mannschaft spielen oder sich in einem Fitnessstudio treffen ⁽¹⁷⁾

— 17 —

SPORT ERHÖHT DIE LEBENSDAUER

Wer zwei bis drei Mal pro Woche rund eine Stunde Sport treibt, erhöht seine Lebenserwartung um mehrere Jahre

— 18 —

SPORT KENNT KEIN ALTER UND IST GUT FÜR SENIOREN

Eine gemäßigte und regelmäßige körperliche Aktivität begleitet den Organismus im Alterungsprozess und stimuliert Körperzellen, Atemwege und Herztätigkeit. Sport verringert auch rheumatische Erkrankungen ⁽¹⁸⁾

— 19 —

SPORT BAUT BESTIMMTEN KREBSERKRANKUNGEN VOR UND STABILISIERE CHRONISCHE ERKRANKUNGEN

Sport trägt auch zur Stabilisierung vieler chronischer Krankheiten bei. Ein gesunder Körper ist selten von Erkrankungen und bestimmten Krebsarten betroffen. Dickdarmkrebs tritt z. B. bei Menschen, die gemäßig Sport treiben, nur halb so häufig auf ⁽¹⁶⁾

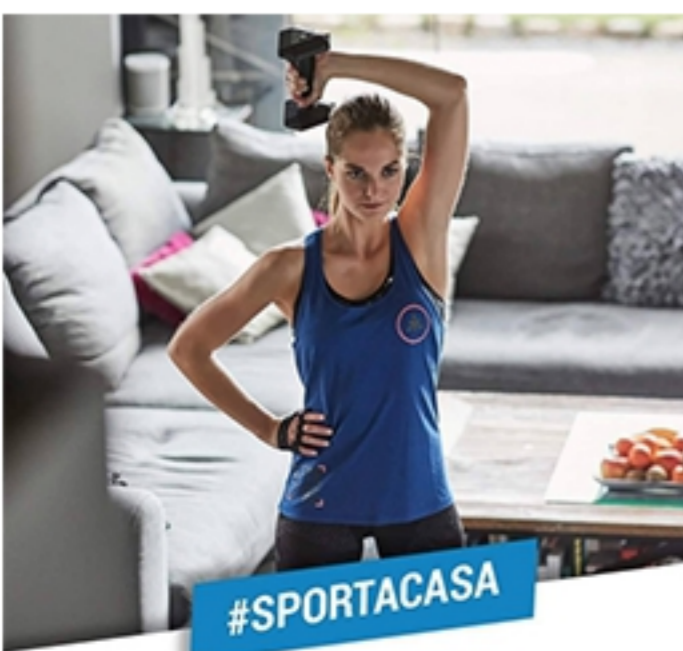
WELTWEIT

entstehen interessante lokale Initiativen...

IN ITALIEN MIT SPORTACASA ENTSTEHT EINE BREITE BEWEGUNG

Die italienischen Sportler sind wirklich beeindruckend! [Decathlon Italien](#) (Link zur entsprechenden Website) hat den Hashtag [#sportacasa](#) (Sport zu Hause) ins Leben gerufen. So kann man seine Ideen für sportliche Übungen über die sozialen Netzwerke mit anderen Sportlern teilen. Mit Hilfe der sehr engagierten Community kann man trainieren und sich gegenseitig helfen: Instagram-Stories – Decathlon Italia.

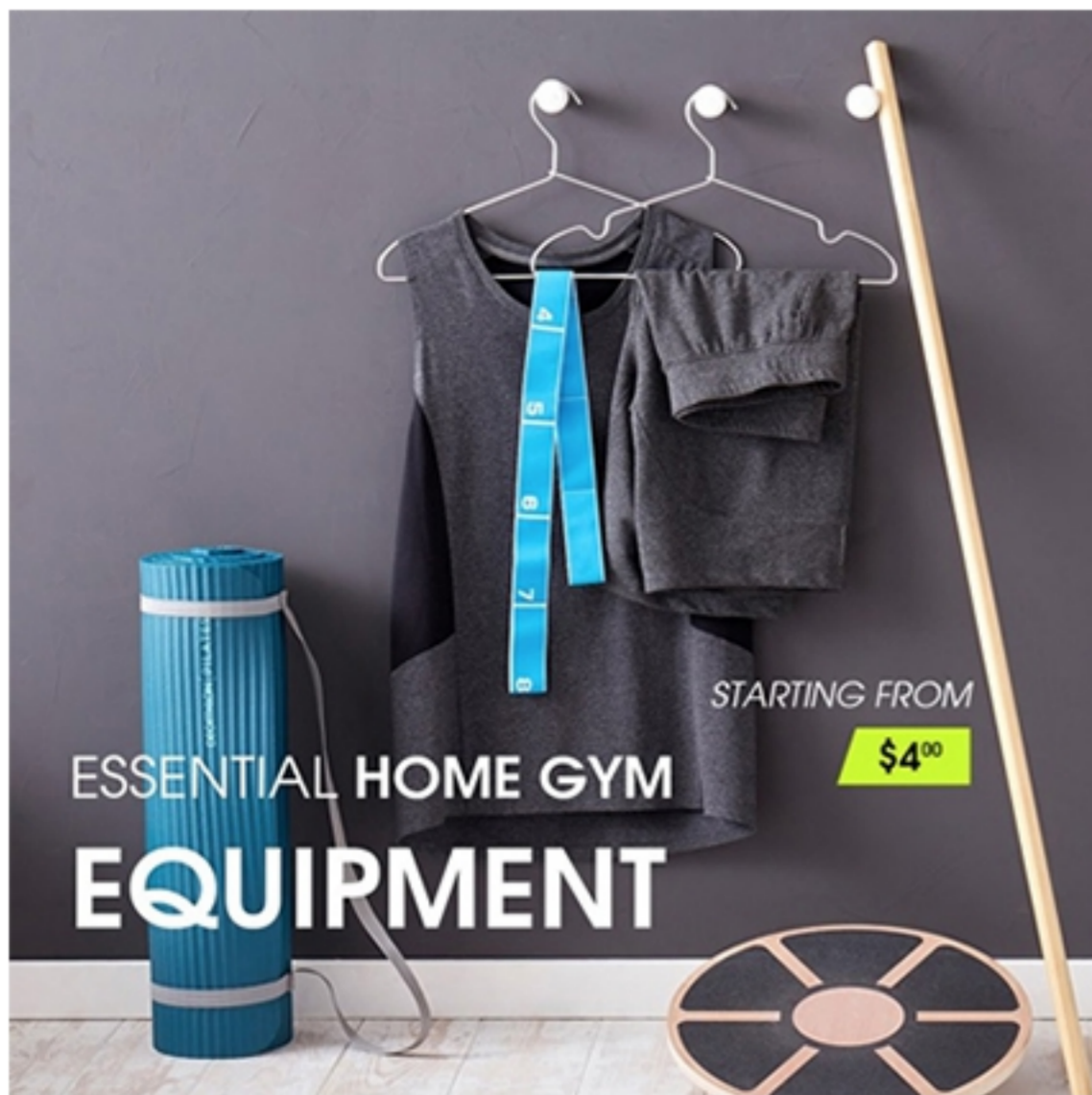
[Stories Instagram Decathlon Italien](#)



IN SPANIEN BESCHREIBT DIE INITIATIVE „YOMEQUEDOENCASA“ (ICH BLEIBE ZU HAUSE) DIE REALITÄT

[#Yomequedoencasa](#): Die Spanier machen in den eigenen vier Wänden weiterhin Sport. Bei den praktischen und mitreißende Sportideen kommt der Spaß nicht zu kurz. Für die spanischen Sportler wurden neue Sticker mit fröhlichen Sprühen gestaltet: „Viel Spaß! Füge sie deinen „Sport mood“-Stories hinzu“, „Body positiv“, „Gym time“ oder „Modo fit on“!“

[Post Facebook Decathlon Spanien](#)



IN AUSTRALIEN IST SPORT ESSENTIELL

[Decathlon Australien](#) lädt zum Schwitzen zu Hause ein und bietet schlagkräftige Produkte sowie Tipps für einfache Lösungen: We Have The Essentials! Tipps

[Post Facebook Decathlon Australien](#)

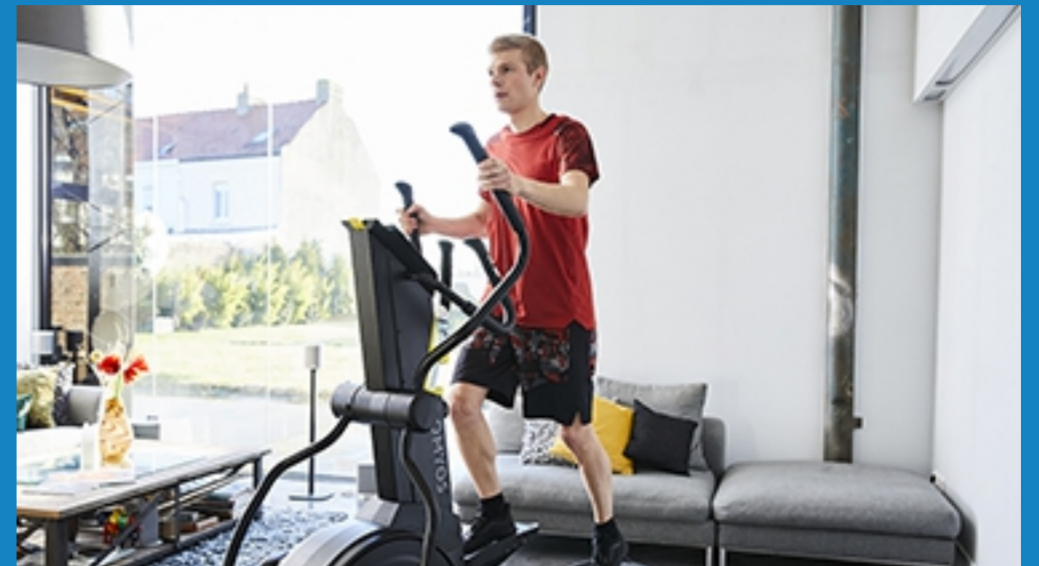


IN ÄGYPTEN TAUSCHT MAN DAS FITNESSSTUDIO GEGEN DAS EIGENE WOHNZIMMER EIN

Der Weg ins Fitnessstudio ist ägyptischen Sport-Fans verwehrt. Aber [Decathlon Ägypten](#) hat eine Lösung für sie gefunden und bewirbt diese mit folgendem Motto: „Gib deine Sport-Gewohnheiten nicht auf“

[Post Instagram Decathlon Ägypten](#)

PRAKTISCHE TIPPS FÜR EINE EFFEKTIVERE VIREN-BEKÄMPFUNG



Treiben Sie drei Mal pro Woche zwischen 30 und 60 Minuten gemäßigt Sport. Mehr Sport ist möglich, aber achten Sie darauf, dass Sie am Ende nicht ermüden.



In Ihren eigenen vier Wänden wären ein Rudergehärt und Kraftraining zum Reinigen der Lunge geeignet.



Beenden Sie die Sporteinheit mit einer Entspannungsübung oder mit Meditation.



Nehmen Sie im Anschluss 20 Minuten lang ein warmes Bad.

SPORT UND SEINE POSITIVEN AUSWIRKUNGEN

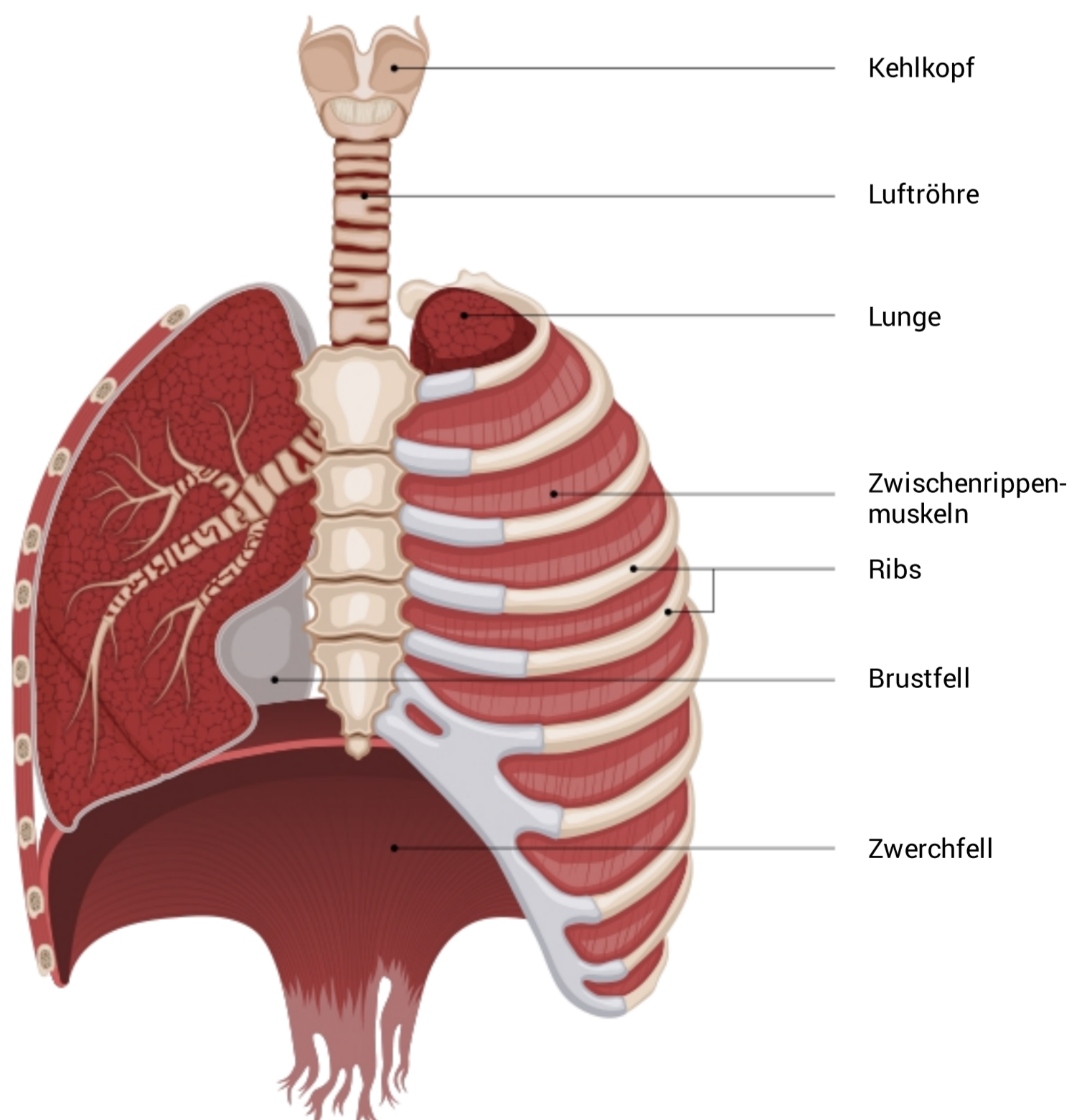
auf die Lunge

WIE FUNKTIONIERT DIE LUNGE?

Anders als man eigentlich annehmen könnte, ermöglicht der Brustkorb, dass sich die Lungenflügel mit Luft füllen. Die Lungen sind über zwei Blätter mit dem Brustkorb verbunden, die Lungen- und Brustfell genannt werden.

Beim Einatmen ziehen sich die Zwischenrippenmuskeln zusammen und das Volumen des Brustkorbs weitet sich aus. Das Zwerchfell (der Muskel, der die Lungen vom Bauchraum trennt) senkt sich ab und wird flach, der Innendruck sinkt und dadurch wird Luft in die Lunge eingesogen.

Beim Ausatmen zeigt sich das gegenteilige Phänomen: Der Brustkorb senkt sich und das Zwerchfell hebt sich. Da der Brustkorb durch Lungen- und Brustfell mit der Lunge verbunden ist, wird die Luft dann ausgestoßen.



DIE ATMUNG PASST SICH AN DIE BELASTUNG AN

Bei körperlicher Betätigung ist der Sauerstoffbedarf höher. Es gibt zwei Parameter, die als Stellschrauben genutzt werden können, um den Körper mit mehr Sauerstoff zu versorgen und um Kohlendioxid auszuatmen.

Entweder erhöht man die Atemfrequenz oder man steigert das Atemvolumen bzw. das Volumen der ein- und ausgeatmeten Luft. Um mehr Sauerstoff aufzunehmen und mehr Kohlendioxid abzugeben, ist es wirksamer, das Volumen der ein- und ausgeatmeten Luft zu erhöhen als die Atemfrequenz.

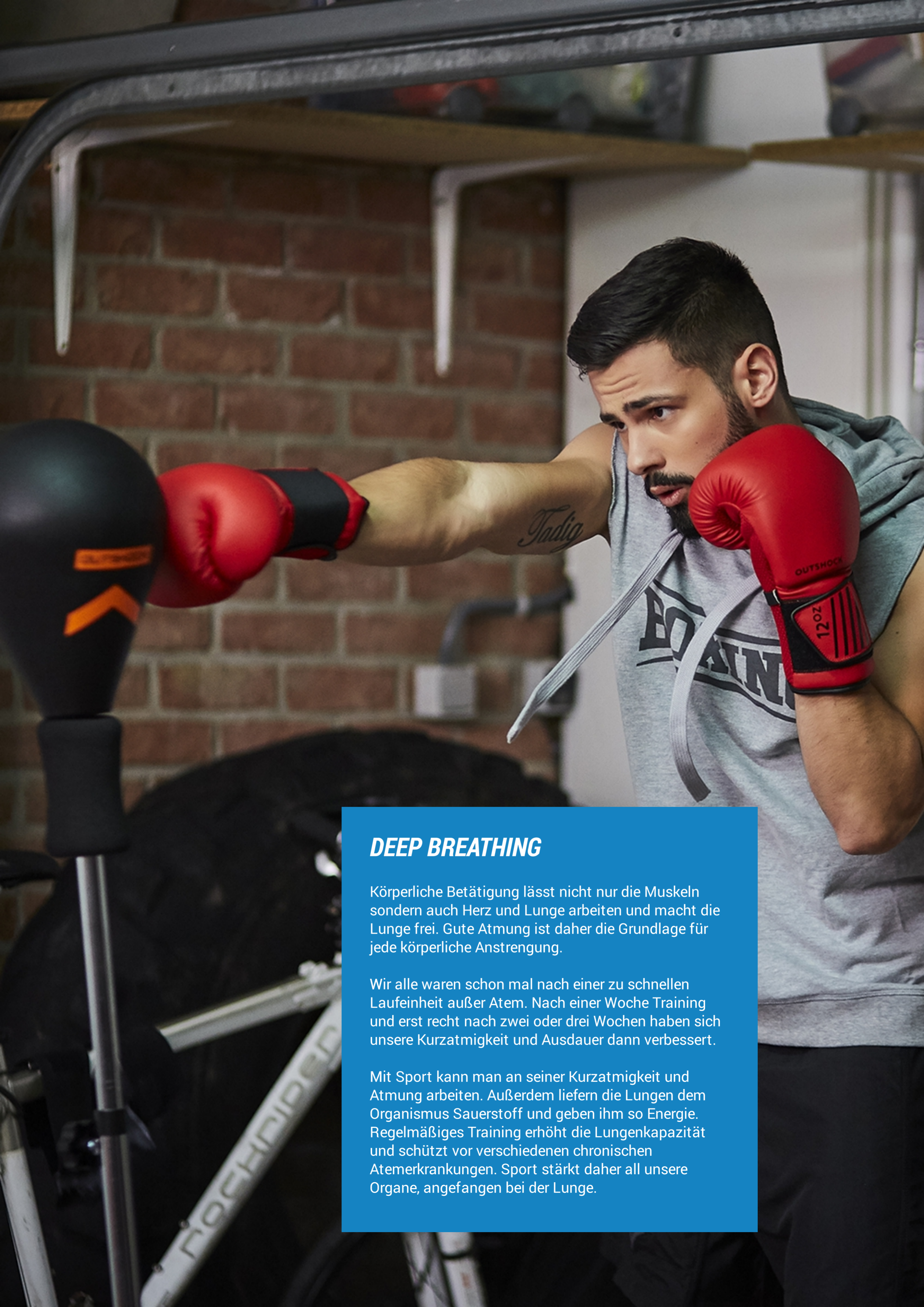
Häufig kann man beobachten, dass Anfänger fälschlicherweise umgekehrt vorgehen. Das heißt, sie beschleunigen ihren Atemrhythmus bis zum Äußersten, ohne dass die Atemqualität gut ist und der Belastung entspricht. Der Fehler besteht darin, dass man hyperventiliert, d. h. mehr ausatmet als einatmet.

6 bis 8 Liter Luft pro Minute werden im Ruhezustand durch die Lunge geschleust. Bei einer Belastung können je nach Intensität des Sports 80 bis 150 Liter pro Minute erreicht werden. Gleichzeitig dehnen sich viele Lungenkapillaren aus, um den Blutdurchfluss in der Lunge zu erhöhen. Diese Anpassung ermöglicht, mehr Sauerstoff aufzunehmen und an das Hämoglobin der roten Blutkörperchen zu binden.

Am Ende der sportlichen Aktivität nimmt das ein- und ausgeatmete Luftvolumen schnell ab, d. h. in wenigen Sekunden. Aber in den Ruherhythmus kehrt man erst nach mehreren Minuten zurück.

Indem man lernt, richtig zu atmen, lässt sich die Leistung steigern. Durch das Training kann man den Atemrhythmus verlangsamen und dabei tiefer und mehr einatmen. Durch Atemübungen lernt man, während der Belastung besser zu atmen.





DEEP BREATHING

Körperliche Betätigung lässt nicht nur die Muskeln sondern auch Herz und Lunge arbeiten und macht die Lunge frei. Gute Atmung ist daher die Grundlage für jede körperliche Anstrengung.

Wir alle waren schon mal nach einer zu schnellen Laufeinheit außer Atem. Nach einer Woche Training und erst recht nach zwei oder drei Wochen haben sich unsere Kurzatmigkeit und Ausdauer dann verbessert.

Mit Sport kann man an seiner Kurzatmigkeit und Atmung arbeiten. Außerdem liefern die Lungen dem Organismus Sauerstoff und geben ihm so Energie. Regelmäßiges Training erhöht die Lungenkapazität und schützt vor verschiedenen chronischen Atemerkrankungen. Sport stärkt daher all unsere Organe, angefangen bei der Lunge.

Wo ist das nächste Fitnessstudio?

BEI IHNEN ZU HAUSE!

Sport treiben ohne räumliche und zeitliche Beschränkungen? Der beste Ort dafür sind Ihre eigenen vier Wände! Erwachsene können Sportgeräte wie Laufbänder, Rudergeräte, Hometrainer oder Boxsäcke nutzen. Aber geeignete Produkte erhöhen genauso die Motivation von Kindern und Jugendlichen, die in der Wohnung bleiben müssen.



HALLO NACHWUCHSSPORTLER!

DIESER ABSCHNITT IST FÜR DICH GEDACHT. PASS GUT AUF ;-)

Du bist 1 bis 6 Jahre alt: ([Babyturnen](#))

Bau dir deinen eigenen Hindernis-Parcours. Das ist gut für deine Motorik und du wirst schnell zum Superheld! Babyturnen macht Spaß und ist zugleich ein schönes Erlebnis für Eltern und Kind: [Material für Babyturnen](#)

Du bist 7 bis 14 Jahre alt:

Wie wäre es mit Doppel- und Dreifachsprüngen? Springe so hoch und so schnell wie möglich mit deinem [Springseil](#). So macht Toben Spaß und ist sicher! Oder möchtest du ganz große Sprünge machen? Dann nimm doch einfach ein [Trampolin](#).

Verbessere deinen Topspin oder deinen Lift:

[Tischtennisplatte Small Indoor](#) - Wenn dir langweilig ist und du deine Eltern im Tischtennis herausfordern willst, dann ist die [Tischtennisplatte Free aus Karton](#) wie für dich gemacht...



UND DAS SIND UNSERE TIPPS FÜR JUGENDLICHE:

Du bist 15 bis 25 Jahre alt:

Durch Krafttraining zum Star! Zum Kräftigen des Körpers bestens geeignet sind die Dip-Stangen [TS100](#) und die [Trainingsbänder](#), die es mit verschiedenen Widerständen gibt (5, 15, 25, 35, 45 und 60 kg). Das Training für deinen Summer body startet genau jetzt!

UND JETZT ZU DEN GROßEN! DIESE SPORTLICHEN AKTIVITÄTEN UND PRODUKTE SIND FÜR SIE:

Sie sind 26 bis 35 Jahre alt:

Zum Abreagieren gibt es nichts Besseres als das [Rudergerät 100](#): Das Rudergerät für Einsteiger und Fortgeschrittene lässt sich mit einem Handgriff zusammenklappen!

Werden Sie zum Box-Champion. Dieser [Standboxsack](#) hilft Ihnen dabei! Decathlon ist stets zur Stelle, wenn Sie einen Trainer benötigen:

[Box-Tipps - Tipps zu Boxsäcken](#)

Dynamisches Yoga zum Entspannen! [Yogamatte für dynamisches Yoga](#).

Hier gibt es Gratis-Yogakurse: [Youtube-Yoga-Kanal](#)

Sie sind 36 bis 45 Jahre alt:

Sie möchten an einem 10 km-Lauf teilnehmen oder vielleicht sogar an einem Halbmarathon? Das Laufband [Run 100](#) ist Ihr treuester Verbündeter. Mit ihm werden Sie Ihre Ziele erreichen! Trainieren Sie Ihre Atmung, ohne zuvor die Wohnung umräumen zu müssen: Hier sehen Sie das erste unsichtbare DOMYOS-Laufband. Das ist Ihr Indoor-Trainer! Nach dieser Cardio-Belastung sollten Sie auch mit den [Kettlebells](#) trainieren, denn die gusseisernen Kugelhanteln sind fürs Ganzkörpertraining ideal.

Sie sind 45 bis 60 Jahre alt:

Sanfter Sport ist möglich! Wie wäre es mit einer Runde auf dem [Crosstrainer 100](#)? Nachdem Sie bei dieser Cardio-Einheit das Herz gestärkt haben, können Sie anschließend etwas für die Kräftigung tun. Ideale Begleiter hierbei sind die [Gewichtsmanschetten mit 0,5 bis 2 kg Gewicht](#).

Sie sind 60 bis 70 Jahre alt:

Trainieren Sie Fitness und Herz auf dem [BIKE 500](#): Der Heimtrainer läuft ohne externe Stromquelle. Er bietet verschiedene Widerstandsstufen und Programme. Außerdem ist er mit Domyos E-connected und Kinomap kompatibel. Somit ist der Heimtrainer Ihr bester Verbündeter in Sachen Sport. Nach der Belastung freut sich der Körper auf Entspannung durch sanften Sport oder Meditation. Sehen Sie sich doch mal bei unserem [Yoga-Zubehör](#) um.

Sie sind über 70 Jahre alt:

Sport? Natürlich machen Sie Sport – aber mit Komfort! Verbessern Sie Ihr Gleichgewicht durch schonende Übungen auf der 10 mm dicken [Pilatesmatte](#) und ergänzen Sie die Kräftigung mit Dehnübungen. Ein einfaches Hilfsmittel dazu sind die [Pilates-Elastikbänder](#).



INTERVIEW

SUPER SPORT SENIOR

Thibault Deschamps, Sport-Fachberater im französischen Ministerium für Sport

„Man ist immer im richtigen Alter, um Verantwortung für sich selbst zu übernehmen, aber auch immer im richtigen Alter, um jung zu bleiben und zu sagen, ‚Ich habe beschlossen, aktiv zu altern‘ – und das insbesondere dank körperlicher Betätigung und Sport“, erklärt Thibault Deschamps zu Beginn des Gesprächs. Er ist Sport-Fachberater im französischen Ministerium für Sport. Senioren und Sport sind Begriffe, die ganz einfach zusammengehören. Hört man dem Spezialisten für Sport und Gesundheit Thibault Deschamps zu, so macht das Alter keine Angst, denn es ist von Aktivität geprägt: „Ganz im Gegenteil. Altern ist die Gelegenheit, um seine Bewegungsfreiheit zurückzugewinnen!“

KÖNNEN SIE DEN BEGRIFF „SENIOREN“ FÜR UNS DEFINIEREN?

Heute unterscheidet man bei den Senioren zwischen drei Kategorien: berufstätige Senioren: 45 bis 65 Jahre; unabhängige Senioren in Rente: 65 bis 80 Jahre; betreuungsbedürftige Senioren: ab 80 Jahren. Ich sehe es so, dass man immer im richtigen Alter ist, Verantwortung für sich selbst zu übernehmen, aber auch immer im richtigen Alter, um zu sagen, ‚Ich habe beschlossen, aktiv zu altern‘ – und das insbesondere dank körperlicher Betätigung und Sport.

WELCHE TIPPS HABEN SIE UND WELCHE KONKRETE LÖSUNGEN SCHLAGEN SIE SENIOREN VOR?

Ich propagiere an erster Stelle die „bewusste Bewegung“, die sich in kleinen Dingen des Alltags widerspiegelt. Ich möchte einige Beispiele für konkrete Lösungen geben: Man kann seine aktive Mobilität stärker einsetzen, indem man viel zu Fuß geht, indem man ein oder zwei Stationen früher aus der U-Bahn oder aus dem Bus aussteigt oder indem man seine aktive Mobilität auf dem Weg zur Arbeit nutzt. Allgemeiner lässt sich sagen, dass man eher Treppen steigen als den Fahrstuhl nutzen sollte und dass man versuchen kann, nicht das Treppensteigen als Notlösung anzusehen, sondern das Fahrstuhlfahren.

Wer täglich acht Stockwerke zu Fuß bewältigt, senkt damit das Herzkreislaufisiko um rund 20 %. Berufstätige Senioren können im Büro ihren Bürostuhl gegen einen Gymnastikball eintauschen. So verbessern sie ihre Haltung, beugen Problemen im Lendenwirbelbereich vor und stärken den Halteapparat.

UND WIE BEURTEILEN SIE SPORT BEI DER ÄLTESTEN GRUPPE DER SENIOREN?

Wichtiger als Sport ist Bewegung! So ist es zum Beispiel besser, morgens und abends den Hund auszuführen als sich gar nicht zu bewegen. Anders gesagt, unterscheide ich zwischen zwei großen Pfeilern:

1. Zum einen gibt es die Ausdaueraktivitäten. Sie erhöhen das Atemvolumen und die Ausdauer von Herz und Kreislauf. Wenn möglich, sollten sich diese Aktivitäten über mindestens 20 Minuten erstrecken, damit Herz und Atmung aktiviert werden können.


2. Zum anderen gibt es Aktivitäten zur Kräftigung der Muskulatur. Hier sind Treppen, Fahrradergometer, Crosstrainer usw. die richtigen Hilfsmittel.

WARUM SIND DIESE BEIDEN PFEILER SO WICHTIG?

Charakteristisch für das fortschreitende Alter ist ein stark zunehmender Muskelschwund. Dadurch kommt es zum Verlust von Koordinationsfähigkeit und Autonomie, also zu Sturzgefahr. Daher sollte man sich im Alltag immer ein wenig bewegen, um seine Muskelmasse zu erhalten und nicht kurzatmig zu werden. Ganz nebenbei ist das auch nützlich, um gut schlafen zu können. Man sollte nicht länger als 2 Stunden am Stück sitzen. Insgesamt sollte die im Sitzen verbrachte Zeit am Tag nicht über 7 Stunden liegen.

WIE LÄSST SICH EINE AUSDAUERÜBUNG MIT MUSKELKRÄFTIGUNG KOMBINIEREN?

Man kann beispielsweise Walken, um seine Ausdauer zu steigern. Wenn man dabei Stöcke nutzt, kräftigt man auch den Oberkörper und den Bauch. Genauso gut kann man Schwimmen. Beim Rudern arbeitet man gegen das Wasser an. Das bedeutet zugleich Ausdauertraining gegen Kurzatmigkeit und eine Stärkung der Muskulatur. Zur Förderung der eigenen Gesundheit sollte man eine etwas intensivere sportliche Betätigung unter Anleitung durchführen – falls möglich in organisierter Form, die Sicherheit gibt. Genauso sollte man die Mobilität im Alltag fördern (durch Walking, Spaziergänge mit dem Hund, Treppensteigen usw.).



*“Man ist immer im richtigen Alter,
um jung zu bleiben”*

GET IN SHAPE

WIE WÄRE ES, WENN WIR JETZT ZUM PRAKTISCHEN TEIL KOMMEN?

Domyos-Training für Teilnehmer von 7 bis 77 oder älter



AUFWÄRMEN

BAUCH, PO, AUFROLLEN DER WIRBELSÄULE

Atmung: Atmen Sie in der Ausgangsstellung ein und atmen Sie aus, wenn Sie zum Training der Bauchmuskeln den Oberkörper anheben.

Wiederholungen: Zwei bis drei Mal 15 Wiederholungen je nach Niveau. 30 Sekunden Pause zwischen den Wiederholungen.



ÜBUNG 1

BAUCH

Atmung: Atmen Sie aus, während Sie das Bein anheben und atmen Sie ein, wenn Sie das Bein zur Matte zurückführen.

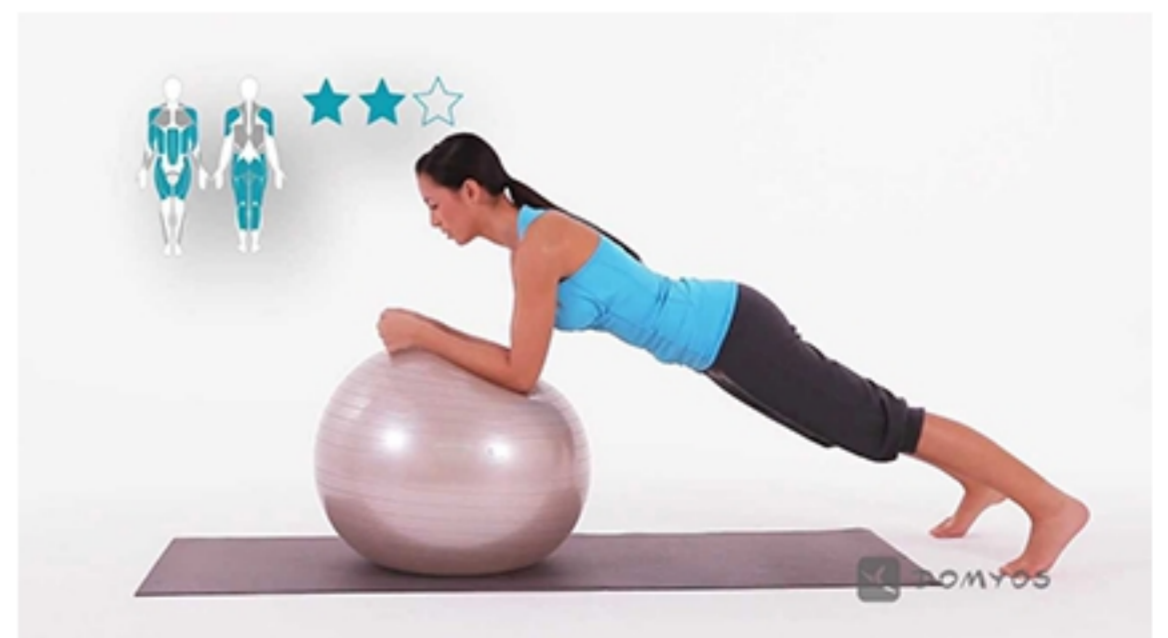
Wiederholungen: Zwei bis drei Mal 20 Wiederholungen je nach Niveau. 30 Sekunden Pause zwischen den Wiederholungen.

ÜBUNG 2

LIEGESTÜTZ IM GLEICHGEWICHT

Atmung: Atmen Sie ein, während Sie die Beine beugen und atmen Sie aus, wenn Sie nach oben in die Ausgangsposition zurückkehren.

Wiederholungen: Zwei bis drei Mal 15 Wiederholungen je nach Niveau. 30 Sekunden Pause zwischen den Wiederholungen.



ÜBUNG 3

LIEGESTÜTZ IM GLEICHGEWICHT

Atmung: Atmen Sie bei der Abwärtsbewegung ein und atmen Sie aus, wenn Sie sich wieder hochdrücken.

Wiederholungen: Zwei bis drei Mal 15 Wiederholungen je nach Niveau. 30 Sekunden Pause zwischen den Wiederholungen.

ABSCHLIEßENDE ÜBUNG

HALTEÜBUNG

Atmung: Vergessen Sie nicht, während der gesamten Übung regelmäßig und fließend ein- und auszuatmen.

Wiederholungen: Zwei bis drei Mal 30 Sekunden halten (je nach Niveau). 15 Sekunden Pause zwischen den Wiederholungen.

SPORT BERUHIGT UND SCHENKT ZUVERSICHT

Die neuen Möglichkeiten, zu Hause mit Hilfe von Apps oder pfiffigen, innovativen Produkten Sport zu treiben, machen Sport für alle Menschen möglich – ob für 12 Monate alte Babys oder 70-Jährige. Sport ist das sicherste und bewährteste Mittel, um gesund zu bleiben. Sowohl für den Körper als auch für die Psyche hat er fast unendlich viele positive Auswirkungen und Aspekte.

Professor Camus stellt abschließend fest: „Sport beruhigt und entspannt.“ Er sorgt für Optimismus und für eine positive Einstellung. Dabei schafft er im Organismus gute Voraussetzung für guten und erholsamen Schlaf. Der Körper wird gelenkig, beweglich und mobil. Die Immunabwehr wird zum Hilfstrupp des Körpers. Sport ist ein fantastisches Vitamin, da er das Wohlfühl fördert.

**Sport gibt Zuversicht und innere Balance.
Er stärkt uns alle!**



QUELLEN, ANHÄNGE UND KOMMENTARE

- (1). (www.sports.gouv.fr/IMG/pdf/sport-_santeactivitephysique-sedentarite.pdf)
- (2). Doc du sport
- (3). Pedersen - doc du sport
- (4). „Einzelne Trainingseinheiten mit mäßiger Intensität wurden genutzt, um die Impfantwort von ‚Risikopatienten‘ wirksam zu verbessern. Sportliches Training ist eine wirkungsvolle Verhaltenstherapie, die das Potenzial hat, Immunabwehr und Gesundheit bei älteren Menschen, Übergewichtigen, Krebspatienten sowie bei Patienten mit chronischen Viruserkrankungen zu verbessern“, heißt es in The US National Library of Medicine. (Link zum Artikel (in englischer Sprache))
- (5). „Körperliche Betätigung und Sport sind für alle Menschen lebenslang ein maßgeblicher und wichtiger Baustein für Gesundheit und Wohlbefinden.“ Sport, Gesundheit und Wohlbefinden (FR) - Sport good for well being (EN) „Sport baut negative Gefühle ab, spendet genauso viel Energie wie er fordert, ist eine Quelle der Motivation und steigert durch die erbrachte Leistung die Zufriedenheit“, erläutert Boris Pourreau, Gründer und Geschäftsführer von Sport Heroes (Link zum Artikel).
- (6). DOMYOS COACH
- (7). Yoga-Übungen - Crosstraining-Übungen
Sport hilft dabei, sich den Herausforderungen des Lebens zu stellen. „Mit seiner physiologischen Wirkung ist Sport ein natürliches Doping-Mittel und dient insbesondere dem Stress-Abbau!“, freut sich Boris Pourreau.
INTERVIEW MIT BORIS POURREAU (Ansprechpartner: Xavier)
- (8). Praktische Tipps zum Radsport
- (9). Yoga-Übungen
- (10). Tipps zum Laufen
- (11). Tipps für die Haut
- (12). Sport und Konzentration
- (13). Sport und die Fähigkeit, über sich hinaus zu wachsen
- (14). Zusammenhänge zwischen Sport und Schlaf (FR) - Die Auswirkungen von Sport auf den Schlaf (EN)
„Körperliche Müdigkeit ist eine hervorragende Voraussetzungen für tiefen Schlaf“, erläutert Stéphane Diagana (Link zum Artikel)
- (15). Tipps für den Magen
- (16). Chronische Erkrankungen
- (17). madame.lefigaro.fr/bien-etre/coronavirus-transmission-symptomes-faut-il-arreter-daller-a-la-salle-de-sport-110320-180285
- (18). conseilsport.decathlon.fr/conseils/dossier-sport-senior-tp_47501
- (19). www.lemonde.fr/sciences/article/2020/03/17/continuer-a-bouger-meme-chez-soi-au-temps-du-coronavirus_6033462_1650684.html
- (20). www.magazine-avantages.fr/cours-de-sport-et-coaching-gratuits-pour-s-entraîner-a-la-maison,190697.asp

oneblueteam
DECATHLON UNITED

www.oneblueteam.com



@OneBlueTeam



@OneBlueTeam



company/oneblueteam



@OneBlueTeam

DECATHLON | UNITED