



Cogni-Fitness

Das kommt genau richtig. Ein neuartiges Trainingsprogramm für Körper, Geist und Seele, speziell für Personen ab 65 Jahren. Denn Gesundheit sollte ganzheitlich betrachtet werden, vor allem in Zeiten wie diesen.

Von Tess Buchele

V

Von erfahrenen PsychologInnen und GesundheitspsychologInnen wurde dieses Trainingsprogramm entwickelt, das nicht nur körperlich fit halten soll. Es beruht auf der Ansicht, dass Körper, Geist und Seele eine Einheit bilden und gemeinsam verantwortlich sind für Wohlbefinden, Widerstandskraft, Gesundheit, geistige Fitness und Vitalität. Speziell in Pandemiezeiten, wenn Sportstunden im Verein entfallen oder der Austausch mit unseren Mitmenschen reduziert ist, soll dieses Programm ein Begleiter sein, der täglich hilft, fit zu bleiben. Ganzheitlich. Das vierwöchige Trainingsprogramm stellt an jedem Tag verschiedene Aufgaben, die sowohl die kognitiven Fähigkeiten als auch den Körper stärken. Ein weiterer wesentlicher Bestandteil des Trainingsprogramms zielt auf die Stärkung der psychischen Widerstandsfähigkeit

(Resilienz) und soll zu seelischer Lebensfreude und Zuversicht beitragen. Gerade in herausfordernden Zeiten wie der Pandemie ist das besonders relevant. Damit die Trainierenden weder über- noch unterfordert werden, gibt es das Programm in drei Schwierigkeitsstufen als Buch mit Meditations-CD oder digital zum Download.



Cogni-Aktiv Trainingsprogramm A für EinsteigerInnen

Für all jene, die einen leichten Einstieg und ein kontinuierlich aufeinander aufbauendes Training suchen. Weitere Informationen auf www.cogni-aktiv.at

Hier drei beispielhafte Übungen aus dem Einsteigerprogramm:



Körperübung

ÜBUNG 1: DER TANZENDE BUDDHA

Zu Beginn jeder körperlichen Fitnessübung empfehlen wir Aufwärmübungen.

Warum? Durch diese Übung wird die Beweglichkeit der Wirbelsäule verbessert, Verspannungen im unteren Rücken werden gelockert, die Rumpfmuskulatur gedehnt und die Armmuskulatur gestärkt.

Was? Körperliche Kraftübung

Wie? Setzen Sie sich bitte aufrecht, bequem, sicher und stabil auf einen Sessel. Beide Füße stehen fest verankert am Boden. Die Beine sind leicht geöffnet.

Die Arme hängen bequem, locker und entspannt seitlich am Körper herunter. Bringen Sie Ihre Hände vor Ihrer Brust zusammen, die Arme sind in Brusthöhe und die Ellbogen schauen nach außen. Nun drehen Sie sich mit Ihrem Oberkörper langsam und behutsam nach rechts, bleiben einen Atemzug in dieser Position und drehen sich dann wieder zurück in die Ausgangsposition.

Dann drehen Sie sich mit Ihrem Oberkörper weiter nach links. Auch hier verharren Sie einen Atemzug lang. Dehnen Sie nur so weit, dass es Ihnen keinen Schmerz verursacht. Der Kopf bewegt sich mit.

Wiederholen Sie diese Übung 5–10-mal.

Gönnen Sie Ihrem Rücken danach eine Entspannung, indem Sie beide Hände auf die Oberschenkel legen und nachspüren.

ÜBUNG 2: DER ALPENBLICK

Kognitionsübung

Warum? Mit dieser Übung trainieren Sie Ihr Arbeitsgedächtnis und Ihr visuelles Erinnerungsvermögen.

Was? Kognitionsübung – Übung zur Stärkung Ihrer geistigen Leistungsfähigkeit

Wie? Vergleichen Sie die beiden Bilder miteinander. Markieren Sie bitte durch Einkreisen die 3 Unterschiede in Bild 2.



Bild 1



Bild 2

ÜBUNG 3: ICH LÄCHLE ... UND MEIN GEHIRN GLAUBT MIR

Resilienzübung

Warum? Wer häufig lacht, kann besser mit Stress umgehen. Das Gehirn nimmt die Gesichtsmuskelbewegungen wahr und interpretiert: „Ich bin glücklich.“

Was? Resilienzübung – Übung zur Stärkung Ihrer seelischen Widerstandskraft

Wie? Setzen Sie sich bequem auf Ihren Sessel, Ihr Sofa oder Ihr Bett. Nun beginnen Sie, Ihre Mundwinkel so weit nach oben zu ziehen, bis Sie ganz breit lächeln. In den nächsten Minuten können Sie beobachten, wie Sie sich entspannen und aus dem „konstruierten Lächeln“ ein echtes wird. Ihr Gehirn nimmt die Muskelbewegungen in Ihrem Gesicht wahr und interpretiert diese so, dass Sie glücklich sind. Sie fühlen sich dann tatsächlich glücklicher.