

Boule spielen für die Gesundheit

In gefühlt jeder Stadt gibt es mindestens einen Ort, an dem sich Freunde des Boule treffen, um sich dem Spiel mit den Metallkugeln zu widmen. Tut dieser entspannte Sport auch etwas für die Gesundheit? Ja, ist Sportmediziner Prof. Sven Ostermeier überzeugt: „Gefördert werden unter anderem Konzentration und Hand-Auge-Koordination, Feinmotorik und Lebensfreude.“ Letztere entsteht durch gesellige Stunden mit anderen Menschen, ein guter Schutz vor Einsamkeit.

Beim Boule wechseln sich moderate Bewegungen ab: werfen, aufheben, gehen. Das ist ein sanf-

tes Training für Rumpfmuskulatur, Gelenke und Muskeln, geeignet auch im Alter und für Menschen mit Gelenkbeschwerden.

Allerdings können Wurfbewegungen Schultergelenke und Ellenbogen belasten. „Deshalb bitte stets locker aus der Schulter werfen und auf einen festen Stand achten“, rät Ostermeier. Beide Arme sollten zwischendurch pendeln und schwingen, um einseitiger Belastung entgegenzuwirken. Als Ergänzung empfiehlt Ostermeier Sportarten wie Schwimmen und Radfahren, die, anders als Boule auch die Ausdauer trainieren.

dpa



FOTO: TOBIAS HASE/DPA

Boule spielen ist gut für Körper und Geist.