

# Das **GYMWELT** -Spezial 60 Plus: „Mach mit, bleib fit!“

Die GYMWELT des Deutschen Turner-Bundes (DTB) hat ein neues Programm zusammengestellt, welches sich speziell an Frauen und Männer ab 60 Jahren richtet und eine Vielzahl von Übungen umfasst, die sowohl in den eigenen vier Wänden als auch draußen im Garten oder im Park durchgeführt werden können.

Jeden Montag wird auf der GYMWELT-Seite der DTB-Webseite eine neue Bewegungseinheit als pdf-Dokument eingestellt. Über folgenden Link gelangen Sie direkt zur Webseite und können sich das Programm downloaden (und ausdrucken):

[www.gymwelt.de](http://www.gymwelt.de) > *Gesund und fit zu Hause* > *GYMWELT-Spezial 60 Plus*



Unterstützen Sie auch andere, einen bewegtes zu Hause zu schaffen. Teilen Sie dieses Informationsblatt, den Link zur Webseite oder verteilen Sie ausgedruckte Bewegungseinheiten an Personen der Zielgruppe, um allen einen Zugang zu ermöglichen.

*Gemeinsam bleiben wir gesund und bewegt zu Hause!*



**Bitte beachten Sie auch die Übersicht mit allgemeinen Hinweisen zur Durchführung des GYMWELT-Spezials 60 Plus: „Mach mit, bleib fit!“.**

Im Rahmen der Ausbreitung der Corona-Pandemie wird dringend empfohlen, den Verordnungen der Bundes- bzw. Landesregierung, wie z. B. den aktuell bestehenden Kontaktbeschränkungen, Folge zu leisten.

## Thema der Woche: Fit mit dem Handtuch

**Aufwärmung und Ausklang** nehmen nicht viel Zeit in Anspruch, stellen aber zwei ganz entscheidende Teile einer Bewegungseinheit dar und sollten daher nicht vernachlässigt werden. Daher machen Sie den Beginn und das Ende einer Bewegungseinheit zu einer Art Ritual für sich.



Die Übungen zur Aufwärmung und zum Ausklang finden Sie als einzelne Dokumente zum kostenfreien Herunterladen auf der Webseite [www.gymwelt.de](http://www.gymwelt.de) bzw. in der zweiten GYMWELT-Spezial-Ausgabe „Bleiben Sie in Bewegung – Schritt für Schritt“. Diese können Sie für jede Bewegungseinheit nutzen.

**Starten Sie zunächst mit dem Aufwärmprogramm. Danach folgt der „Hauptteil“: Fit mit dem Handtuch.**

### *Mobilisation* **„Abtrocknen“**

Greifen Sie die Enden des Handtuchs und führen Sie es hinter den Rücken. Führen Sie nun mit den Armen horizontale, vertikale und diagonale Bewegungen durch, wie beim Rückenabtrocknen. Das Handtuch unterstützt dabei bei einer gleichmäßigen Bewegungsdurchführung.



*5 bis 10 Wiederholungen.*

Führen Sie danach die gleiche Bewegung vor dem Körper aus: Das Handtuch nach vorne unten Richtung Hüften und wieder zurückführen.

*5 bis 10 Wiederholungen.*



Fotos: BZgA/picture alliance/Mika Volkmann

## *Mobilisation*

### **Handtuch schwingen**

Nehmen Sie das Handtuch in eine Hand und stellen Sie sich aufrecht hin. Ziehen Sie den Bauchnabel Richtung Wirbelsäule, um eine Grundspannung im Körper aufzubauen.

- Fangen Sie an, mit dem Handtuch kreisende Bewegungen auszuführen.
- Malen Sie mit dem Handtuch die Zahlen 0 bis 9 in die Luft (schwieriger).
- Malen Sie mit dem Handtuch eine liegende Acht in die Luft (schwieriger).
- Verlagern Sie das Gewicht auf ein Bein und tippen Sie mit den Zehenspitzen des anderen Fuß im Wechsel nach vorne, zur Seite und nach hinten. Fuß wechseln. Das Handtuch halten Sie dabei zunächst locker in einer Hand.
- Verbinden Sie das Fußtippen mit den kreisenden Bewegungen des Handtuchs von eben (schwieriger). Fuß wechseln.
- Statt mit dem Fuß zu tippen, verändern Sie nun die Standposition der Füße und gehen Sie in die Tandemposition (Füße voreinander stellen, Fußspitze des einen Fuß berührt dabei die Ferse des anderen). Kombinieren Sie den Tandemstand mit Handtuchschwingen (s.o.)

Wichtig: Nehmen Sie schrittweise immer mehr Komponenten dazu und achten Sie die gesamte Zeit auf einen stabilen Stand.

*Führen Sie jede Übung max. 60 Sekunden durch, danach das Standbein wechseln. Legen Sie zwischendrin kurze Pausen von mind. 60 Sekunden ein (abhängig von Belastungsintensität).*

## *Kräftigung*

### **Kniebeugen**

Legen Sie das Handtuch vor sich auf den Boden. Beugen Sie nun die Knie und schieben Sie das Gesäß nach hinten. Versuchen Sie dabei die Knie nicht über die Fußsitzen heraus zu schieben. Neigen Sie den Oberkörper leicht nach vorne und lassen Sie den Rücken möglichst aufgerichtet (die Wirbelsäule strecken, Rundrücken vermeiden). Greifen Sie das Handtuch und strecken die Beine wieder, dabei die liegt die Belastung überwiegend auf den Fersen.

*2 Durchgänge mit jeweils 8 bis 12 Wiederholungen, dazwischen 30 bis 60 Sekunden Pause.*



Foto: BZgA/picture alliance/Mika Volkmann

### *Kräftigung*

#### **Heben und Strecken**

Führen Sie eine Kniebeuge aus und strecken Sie sich, wenn Sie das Handtuch angehoben und sich aufgerichtet haben. Strecken Sie Ihre Arme nach oben und heben Sie das Handtuch über den Kopf. Achten Sie darauf, dass der Bauchnabel Richtung Wirbelsäule gezogen bleibt und Sie nicht in die Überstreckung („Hohlkreuz“) gehen.



*1 Durchgang mit 8 bis 12 Wiederholungen, dazwischen 30 bis 60 Sekunden Pause.*

### *Dehnung*

#### **Seitliche Rumpfneigung**

Greifen Sie die Enden des Handtuchs und strecken Sie die Arme über den Kopf. Neigen Sie den Oberkörper nun zur ersten Seite, zurück in die Mitte und weiter zur zweiten Seite. Halten Sie dabei das Handtuch auf Spannung und das Becken stabil.

*3 Durchgänge mit 8 bis 12 Wiederholungen pro Seite, dazwischen 30 bis 60 Sekunden Pause.*



Fotos: BZgA/picture alliance/Mika Volkmann

### *Dehnung*

#### **Oberschenkelrückseite und Wade**

Schlingen Sie das Handtuch um den linken Fuß und greifen Sie die Enden. Verlagern Sie das Gewicht auf das rechte Bein und beugen Sie es. Das linke Bein bleibt gestreckt, setzen Sie die Ferse auf. Schieben Sie das Gesäß soweit es geht nach hinten, bis die Dehnung an der Beinrückseite des linken Beins zu spüren ist.

*15 bis 20 Sekunden halten, dann das Bein wechseln. Wiederholungen pro Seite.*



Diese Übung können Sie auch im Liegen durchführen:

Legen Sie sich auf den Rücken und strecken Sie nun das rechte Bein nach oben. Legen Sie das Handtuch um den Oberschenkel (möglichst nahe des Kniegelenkes) und greifen Sie die Enden des Handtuchs. Versuchen Sie das Knie zu strecken und das Bein Richtung Oberkörper zu schieben, bis Sie eine leichte Dehnung an der Oberschenkelrückseite spüren. Ziehen Sie die Fußspitzen, um den Zug in der Wade zu verstärken.



*15 bis 20 Sekunden halten, dann das Bein wechseln.  
2 Wiederholungen pro Seite.*

### *Dehnung*

#### **Oberschenkelvorderseite**

Nehmen Sie die Bauchlage ein und stellen die Zehenspitzen auf. Beugen Sie das rechte Bein und bewegen Sie die Ferse Richtung Gesäß. Das Handtuch ist dabei um den Unterschenkel (nahe dem Sprunggelenk) gelegt, greifen Sie die Enden des Handtuchs. Ziehen Sie die Ferse soweit Richtung Gesäß bis Sie einen leichten Zug an der Vorderseite des Oberschenkels spüren. Seite wechseln.



Fotos: BZgA/picture alliance/Mika Volkmann

*Halten Sie die Endposition 15 bis 20 Sekunden, 2 Wiederholungen pro Bein.*

Diese Dehnung können Sie auch im Stand durchführen:

Ziehen Sie eine Ferse Richtung Gesäß, dabei liegt das Handtuch wieder um den Unterschenkel und wird von Ihnen an den Enden gegriffen.

### ***Geschafft!***

***Aber nicht den Ausklang vergessen...***

Meine „Hausaufgabe“  
für diese Woche:  
Jeden Tag mind. 30 min  
Bewegung. Dazu nutze ich die  
obenstehenden Übungen.



**Ausblick für die nächste Woche:**  
„Stark durch den Tag“

Info

Die Übungen dieser Woche sind Bestandteil des **AlltagsTrainingsProgramms (ATP)**, das Sie bereits in der vorherigen GYMWELT-Spezial-Ausgabe „Bleiben Sie in Bewegung – Schritt für Schritt“ kennen gelernt haben. **Alle Informationen zum ATP erhalten Sie unter <https://www.aelter-werden-in-balance.de/atp>**

Weitere Infos (Übungen, Videos u.v.m.) der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) gibt es hier: [www.aelter-werden-in-balance.de](http://www.aelter-werden-in-balance.de) → Online-Bewegungsangebote

**Ihnen gefällt das GYMWELT-Spezial?** Mehr unter [www.gymwelt.de](http://www.gymwelt.de) > Gesund und fit zu Hause > GYMWELT-Spezial 60 Plus