

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-Website eine neue Bewegungseinheit als pdf-Dokument eingestellt. Über folgenden Link gelangen Sie direkt zur Website und können sich das Programm downloaden (und ausdrucken):

www.gymwelt.de > *Gesund und fit zu Hause* > *GYMWELT-Spezial 60 Plus*



Unterstützen Sie auch andere, ein bewegtes zu Hause zu schaffen.

Teilen Sie dieses Informationsblatt, den Link zur Website 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: Stark durch den Tag**

Die Bewegungseinheit für diese Woche umfasst Übungen, um Ihre Bein-, Arm-, Schulter-, Rücken- und Rumpfmuskulatur zu stärken.

Starten Sie zunächst mit dem Aufwärmprogramm.



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

Weiter geht's mit dem Hauptteil:

Starke Beine

„Marschieren“

Setzen Sie sich auf die vordere Hälfte der Sitzfläche eines Stuhls. Achten Sie darauf, dass der Stuhl nicht wegrutschen kann und dass Sie sicher sitzen. Richten Sie den Oberkörper auf, der Blick ist gerade nach vorne gerichtet.

Legen Sie die Hände auf die Knie und marschieren Sie – Füße abwechselnd anheben.

*3 Durchgänge à 30 Sekunden,
dazwischen 30 Sekunden Pause.*



Starke Beine, starker Rumpf

„Torschuss“

Bleiben Sie aufgerichtet sitzen und stellen Sie die Beine im rechten Winkel auf. Heben Sie nun den rechten Fuß an und führen Sie den Fuß nach vorne oben, heben Sie den Fuß dabei so hoch Sie können. Ziehen Sie während der Ausübung die Fußspitze zu sich ran. Absetzen und nun den linken Fuß anheben.

*3 Durchgänge mit jeweils 12 Wiederholungen
(6x jeden Fuß anheben),
dazwischen 30 Sekunden Pause.*



Fotos dieser Seite: DTB_Heiko Woltraum

Starke Beine, starker Rumpf
„Auf und nieder“

Setzen Sie sich aufgerichtet auf die gesamte Sitzfläche des Stuhls. Stehen Sie nun auf und setzen Sie sich wieder hin. Die Belastung liegt hauptsächlich auf den Fersen, damit Sie einen sicheren Stand haben. Sie können sich dabei auf den Knien oder der Armlehne (wenn vorhanden) abstützen oder die Übung freihändig ausführen.

*3 Durchgänge mit jeweils 12 Wiederholungen,
dazwischen 30 Sekunden Pause.*



Starker Rücken, starke Arme
„Paddeln“

Stellen Sie sich aufrecht hin und nehmen Sie die Arme gestreckt nach oben neben den Kopf. Neigen Sie nun den Oberkörper nach vorne und achten Sie darauf, dass der Rücken gerade bleibt. Lehnen Sie sich nur so weit nach vorne, wie es mit geradem Rücken geht. Bewegen Sie beide Arme ein kleines Stück nach oben und unten. Richten Sie sich langsam wieder auf.

Um Ihre Haltung selbst zu überprüfen, können Sie die Übung seitlich vor einem Spiegel durchführen.

*3 Durchgänge mit jeweils 10 Sekunden „paddeln“,
dazwischen 30 Sekunden Pause.*



Starke Beine, starkes Gesäß
„Standwaage“

Stellen Sie sich hinter den Stuhl und halten Sie sich an der Lehne fest. Lehnen Sie sich leicht nach vorne und heben das rechte Bein gestreckt nach hinten, die Fußspitze anziehen. Achten Sie auf einen geraden Rücken (Hohlkreuz vermeiden). Wenn Sie sicher im Stand sind, können Sie die Übung auch ohne festhalten ausführen.

*10 Wiederholungen, dann das Bein wechseln.
Beide Seiten: 2 x 10 Wiederholungen.*



Fotos dieser Seite: DTB, Heiko Wolfraum

Starke Arme, starker Rumpf
„Paddeln“

Stellen Sie sich aufrecht hin und heben Sie beide Arme vor den Körper bis auf Schulterhöhe. Die Schultern dabei aktiv nach unten ziehen (einen „langen Hals“ machen). Formen Sie Ihre Hände zu Fäusten. Spannen Sie die Hände, die Arme und den gesamten Rumpf bewusst an und halten Sie die Position.

3 Durchgänge mit jeweils 10 bis 15 Sekunden halten, dazwischen 30 Sekunden Pause.



Starke Schultern
„Seitheben“

Stellen Sie sich aufrecht hin und lassen Sie die Arme neben dem Körper hängen. Heben Sie die Arme gleichzeitig seitlich bis auf Schulterhöhe an. Halten Sie die Arme dabei gestreckt. Die Schultern dabei aktiv nach unten ziehen (einen „langen Hals“ machen). Sie können die Übungen mit kleinen Hanteln oder anderen leichten Gewichten (z.B. zwei Flaschen Wasser (gefüllt oder leer) oder zwei Klopapierrollen) durchführen.

3 Durchgänge mit jeweils 12 Wiederholungen, dazwischen 30 Sekunden Pause.



Fotos dieser Seite: DTB_Heiko Wolfram

Geschafft!

Aber nicht den Ausklang vergessen...



Meine „Hausaufgabe“ für diese Woche:

Ich führe die obenstehenden Übungen
jeden zweiten Tag durch oder ich mache
jeden Tag vier der Übungen.

An den anderen Tagen gehe ich spazieren
oder mache Übungen der vorherigen
Bewegungseinheiten.



Ausblick auf die nächste Woche:

„Bewusst entspannen“

Info

Ihnen gefällt das GYMWELT-Spezial? Mehr unter www.gymwelt.de > Gesund und fit zu Hause > GYMWELT-Spezial 60 Plus