

Allgemeine Hinweise

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

Alle Übungen sind allgemein und auf leichtem Niveau gehalten, so dass sie jeder ausführen kann. Die schrittweise Beschreibung der einzelnen Übungsabläufe sowie die Darstellung mit Bildern soll Sie bei der korrekten Ausführung unterstützen. Sie müssen die Übungen aber nicht alle wie beschrieben ausführen, wenn dies Ihr körperlicher Zustand nicht zulässt. Das heißt, wenn Sie bspw. die Übungen nicht im Stehen ausführen können, dann führen Sie diese im Sitzen durch oder suchen Sie sich Unterstützungsmöglichkeiten (z. B. Stuhllehne, Wand).

Jeder Körper reagiert anders auf die Übungsausführung:

- Scheint es Ihnen zu einfach bzw. merken Sie keine leichten Muskelspannungen, führen Sie die Übung öfters durch oder mit Zusatzgewichten, die Sie im Haushalt finden können (z.B. Wasserflasche (kein Glas!) oder eine Packung Mehl).
- Wenn Sie die Übung kaum zu Ende bringen können oder nur wenige Wiederholungen schaffen, ist das nicht schlimm. Die Übungen sind dennoch effektiv und wenn Sie die Übung regelmäßig wiederholen, werden Sie merken, dass Sie es schon bald öfters schaffen.

Wenn Sie während den Übungen Schmerzen verspüren, beenden Sie diese bitte.

Anders als in den Übungsstunden mit einem Übungsleitenden sind Sie auf sich allein gestellt und können nicht auf Fehlhaltungen oder falsche Ausführungen hingewiesen werden. Deshalb ist es wichtig, dass Sie die nachstehenden Punkte beachten!

Checkliste zur Vorbereitung jeder Übungseinheit:

- ✓ Festes Schuhwerk, nicht in Hausschuhen! (Alternativ: rutschfeste Socken/barfuß)
- ✓ Bequeme Kleidung tragen
- ✓ Stolperfallen aus dem Weg räumen (Teppiche, Schuhe, ...)
- ✓ Gute Beleuchtung
- ✓ Ausreichend trinken (Wasser, Saftschorle)
- ✓ Eine Stützgelegenheit, die nicht umkippen kann, in unmittelbarer Nähe
- ✓ Übung beenden, wenn Sie Schmerzen haben oder Ihnen schwindelig ist
- ✓ Führen Sie keine Übungen durch, die Ihnen Ihr Arzt untersagt hat!

Hinweis: Sie sind bei der Ausführung nicht über Ihren Verein versichert.

 Wecken Sie keinen falschen Ehrgeiz – machen Sie nur das, was Ihnen guttut.

 Üben Sie möglichst regelmäßig und vor allem mit Freude an der Bewegung.