

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 einfachen und effektiven Übungen umfasst, die sowohl in den eigenen vier Wänden als auch 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: „Im Fokus: Beine, Arme, Schultern“

Ein gezieltes Bewegungstraining ist eine der entscheidenden Einflusskriterien für ein gesundes und selbständiges Leben – und das bis ins hohe Alter. Durch gezielte Bewegung können die Muskeln stark und Gelenke beweglich bleiben. Und das steigert nicht nur die körperliche Leistungsfähigkeit. Es kann auch die Lebensqualität nachhaltig verbessern und macht Lust zu leben und Lust, älter zu werden.

Wir brauchen starke Muskeln, ...

- weil man Muskeln für die Bewältigung des Alltags braucht.
- weil Muskeln das Risiko für Stürze reduzieren.
- weil Muskeln eine aufrechte Haltung fördern.
- weil Muskeln den Abbau von Knochenmasse im Alter verhindern.
- weil Muskeln die Gelenke vor Schmerzen schützen.

Die wichtigsten Muskelgruppen, die Sie trainieren sollten, sind

- **die Beinmuskeln (vor allem die vordere Oberschenkelmuskeln),**
- **die Arm- und Schultermuskeln,**
- **die Bauch- und Rückenmuskeln.**

Der Fokus liegt in dieser Woche auf den Bein-, Arm und Schultermuskeln.

Starke Beine, Arme und Schultern sind wichtig, um Alltagsaktivitäten wie z. B. Treppensteigen oder Anheben von Gegenständen problemlos durchführen zu können. Die nachfolgenden Übungen trainieren dabei nicht nur isoliert die Bein-, Arm- oder Schultermuskeln, sondern sind gleichzeitig ein Ganzkörpertraining, welches die Grundkörperspannung verbessert.

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.

Weiter geht's mit dem Hauptteil: „Im Fokus: Beine, Arme, Schultern“

Aktivierung

„Wadenheben“

Stellen Sie sich aufrecht hin, die Füße stehen nah beieinander. Sie können frei stehen oder sich an der Lehne eines Stuhls oder an der Wand festhalten.

Heben Sie die Fersen, sodass Sie auf den Zehenspitzen stehen. Senken Sie die Ferse wieder ab.

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



Aktivierung / Kräftigung der Beinmuskulatur

„Der Storch im Salat“

Stellen Sie sich aufrecht hin und marschieren Sie auf der Stelle. Heben Sie die Knie beim Marschieren so hoch wie möglich (möglichst bis auf Hüfthöhe) und versuchen Sie zwischen Ober- und Unterschenkel einen 90 Grad Winkel einzuhalten. Ziehen Sie während der Bewegung die Fußspitze nach oben, so erhöhen Sie die Grundspannung.

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



Kräftigung der Beinmuskulatur

„Kniebeugen“

Stellen Sie sich hüftbreit hin und führen Sie Kniebeugen durch. Gehen Sie dabei nur so tief, wie es Ihre Gelenke zulassen und Sie die Bewegung schmerzfrei ausführen können (der Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel sollte größer 90 Grad sein).

Achten Sie darauf, dass Ihre Knie nicht über die Fußspitzen hinausgehen.

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



Fotos dieser Seite: DTB_Heiko Wolfram

Kräftigung der Beinmuskulatur
„Seitheben“

Stellen Sie sich aufrecht hin, die Füße stehen nah beieinander. Sie können frei stehen (Hände in den Hüften) oder sich an der Lehne eines Stuhls festhalten. Heben Sie nun das rechte Bein gestreckt zur Seite, der Oberkörper bewegt sich nicht. Heben Sie das Bein nur so hoch, dass der Oberkörper gerade bleibt. Ziehen Sie die Fußspitze bei der gesamten Bewegung ran. Setzen Sie den Fuß wieder ab und nun das linke Bein.

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



Kräftigung der Beinmuskulatur
„Fußspitze“

Stellen Sie sich aufrecht hin, die Füße stehen nah beieinander. Sie können frei stehen (Hände in den Hüften) oder sich an der Lehne eines Stuhls festhalten. Das linke Bein ist leicht gebeugt (umso mehr Sie das Bein beugen, umso anstrengender ist die Übung). Tippen Sie mit der rechten Fußspitze nun vorne auf den Boden und bewegen es dann nach hinten und tippen Sie auch hier mit der Fußspitze auf den Boden.

Beine wechseln.

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



Kräftigung der Arm- und Schultermuskulatur
„Außenrotation“

Stellen Sie sich aufrecht hin und lassen Sie die Arme nah am Körper hängen. Winkeln Sie beide Arme im 90 Grad Winkel an und ballen Sie die Hände zur Faust (die Übung kann als Steigerung mit Gewichten durchgeführt werden). Halten Sie den Winkel und rotieren Sie nun die Hände nach außen. Die Ellenbogen bleiben am Körper. Ziehen Sie die Schulterblätter aktiv zusammen, wenn die Hände außen sind.

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



Fotos dieser Seite: DTB_Heliko_Wolffraum

**Kräftigung der Arm- und Schultermuskulatur
„Hände hoch“**

Stellen Sie sich aufrecht hin und heben Sie die Arme im 90 Grad Winkel an – die Hände zeigen dabei nach oben und die Ellenbogen sind seitlich auf Schulterhöhe. Ballen Sie die Hände zur Faust (die Übung kann als Steigerung mit Gewichten durchgeführt werden) und strecken Sie die Hände nach oben, sodass sie sich in der Mitte über dem Kopf leicht berühren. Schulter dabei unten lassen („langen Hals machen“). Achten Sie während der Ausführung auf einen stabilen Rumpf – Bauch und Rücken sind fest angespannt. Arme senken und auf Schulterhöhe stoppen.

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



**Kräftigung der Arm- und Schultermuskulatur
„Auf und ab“**

Stellen Sie sich aufrecht hin und machen einen kleinen Schritt mit dem linken Fuß nach vorne. Nehmen Sie den rechten Arm nach vorne oben und halten ihn gestreckt auf Schulterhöhe. Die Handinnenfläche zeigt nach oben. Bewegen Sie die den gesamten Arm nun leicht nach oben und unten. Um die Übung zu erschweren, können Sie ein Gewicht in die Hand des ausgestreckten Arms nehmen. Wechseln Sie die Seite: Rechter Fuß nach vorne, linker Arm ist ausgestreckt.

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



Fotos dieser Seite: DTB_Heiko Wolfram

Geschafft!

Aber nicht den Ausklang vergessen...

Meine „Hausaufgabe“ für diese Woche:
Ich führe die oben beschriebenen
Übungen jeden zweiten Tag durch.



Ausblick auf die nächste Woche:
„Atemtechniken“

Info

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