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: Bauch und Rücken“

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 sollte, sind

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

Der Fokus liegt in dieser Woche auf den Bauch- und Rückenmuskeln.
Bauchmuskeln stabilisieren den Rumpf und kräftige Rückenmuskeln sind wichtig, um sich aufrecht und stabil halten zu können. Das nachfolgende, kurze Programm enthält Übungen zur Mobilisation, Kräftigung und Dehnung.

Anstrengungsskala:

1 = sehr leicht
2 = leicht
3 = mittelleicht
4 = mittelschwer
5 = schwer
6 = sehr schwer

Hören Sie bei der Durchführung auf Ihren Körper: Führen Sie die Übungen so aus, dass sie anstrengend sind, sie Sie aber nicht überanstrengen.
Wenn Sie eine Übung mit 3 oder 4 bewerten, ist es richtig.
Je häufiger Sie die Übungen mit Hilfe der nebenstehenden Skala bewerten, umso besser wird Ihr Belastungsempfinden.

Auszug aus: BAGSO & DTB (Hrsg.) (2009). Fit im Alltag. Aktiv gegen Stürze. Frankfurt/Main.

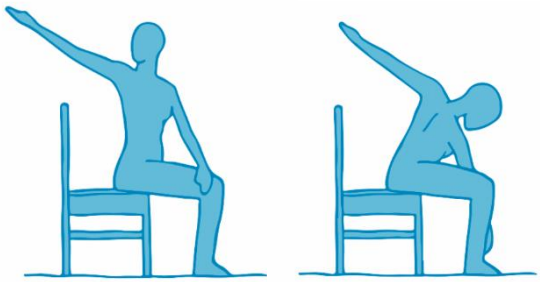
Starten Sie zunächst mit dem Aufwärmprogramm.

Die Übungen zur Aufwärmung und zum Ausklang finden Sie als einzelne Dokumente zum kostenfreien Herunterladen auf der Website [www.gymwelt.de.](http://www.gymwelt.de)

Weiter geht's mit dem Hauptteil: „Im Fokus: Bauch und Rücken"

Mobilisation des Oberkörpers

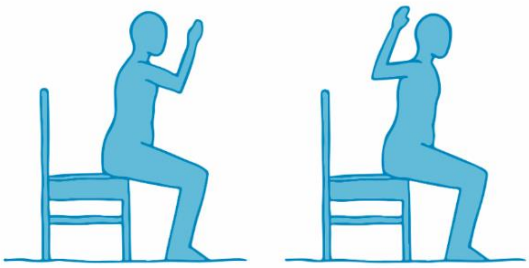
Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl. Strecken Sie den linken Arm nach links hinten oben, der rechte Arm geht Richtung Boden (zum rechten Fuß). Der Blick folgt dem rechten Arm nach unten. Diese Position kurz halten. Dann wieder aufrichten, den rechten Arm nach rechts hinten oben strecken, der Blick folgt dem Arm. Der linke Arm bleibt locker auf den Oberschenkeln liegen. Kommen Sie zurück in die Ausgangsposition und beginnen Sie die Bewegungsabfolge mit dem linken Arm als führenden Arm.



Die Endpositionen jeweils 10 bis 15 Sekunden halten, dann lösen und die Seite wechseln. 2 Wiederholungen pro Seite.

Kräftigung der oberen Rückenmuskulatur im Stand oder im Sitzen

Nehmen Sie eine aufrechte Sitzhaltung auf dem Stuhl ein oder stellen Sie sich aufrecht hin. Öffnen Sie die Arme in einer U-Position und heben Sie die Arme auf Schulterhöhe an. Ziehen Sie nun die Schulterblätter aktiv zusammen, die Position kurz halten und wieder lösen.



3 Durchgänge à 8 bis 12 Wiederholungen, dazwischen 30 bis 60 Sekunden Pause.

Abb. diese Seite: BZgA/www.aelter-werden-in-balance.de

Kräftigung der geraden Bauchmuskulatur im Sitzen oder in der Rückenlage

Setzen Sie sich mit aufrechtem Oberkörper auf die Kante des Stuhls, ziehen Sie den Bauchnabel leicht nach innen Richtung Wirbelsäule. Lehnen Sie den Oberkörper nun leicht nach hinten und bringen Sie ihn wieder nach vorne, dabei die Spannung im Bauch halten. Die Wirbelsäule bleibt die ganze Zeit aufgerichtet und das Becken bleibt stabil.
Während der Bewegung nach hinten ausatmen, beim Wiederaufrichten einatmen.

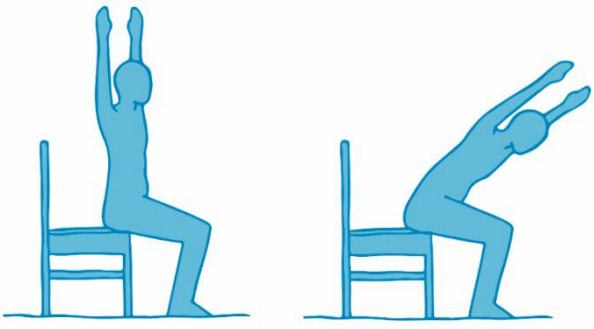
Schwieriger:
Nehmen Sie die Rückenlage ein und „schieben“ Sie die Hände auf dem Oberschenkel Richtung Knie. Dabei löst sich zunächst der Kopf vom Boden, dann die Wirbelsäule. Langsam wieder abrollen.

Noch schwieriger:
Die Hände berühren den Hinterkopf (nicht am Kopf ziehen). Wirbelsäule aufrollen und vom Boden lösen, langsam wieder abrollen.

3 Durchgänge à 8 bis 12 Wiederholungen, dazwischen 30 bis 60 Sekunden Pause.

Fotos: BZgA/picture alliance/Mika Volkmann

Kräftigung der Rückenmuskulatur und Mobilisierung des Rückens



Setzen Sie sich aufrecht auf den Stuhl. Strecken Sie die Arme nach oben lang aus und ziehen Sie die Schultern dabei aktiv nach unten.
Beugen Sie nun den Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne, dabei ausatmen. Beim Aufrichten wieder einatmen.

Abb.: BZgA/www.aelter-werden-in-balance.de

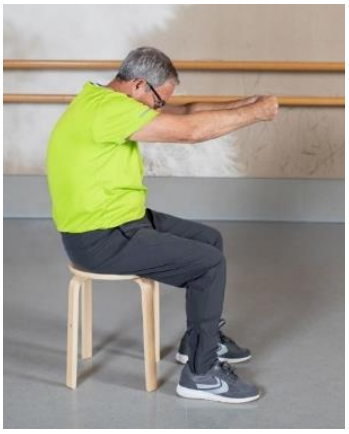
3 Durchgänge à 8 bis 12 Wiederholungen, dazwischen 30 bis 60 Sekunden Pause.

„Schwimmer“ in Bauchlage

Nehmen Sie die Bauchlage ein und stellen Sie die Zehenspitzen auf. Der Nacken bleibt in Verlängerung der gesamten Wirbelsäule, der Blick geht Richtung Boden. Strecken Sie einen Arm aus, den anderen beugen und zum Körper führen. Wechseln Sie nun die Armpositionen in einer fließenden Bewegung.
Falls nötig legen Sie sich ein kleines Kissen o.ä. unter den Bauch, um die Überstreckung der Lendenwirbelsäule („Hohlkreuz“) zu vermeiden.

3 Durchgänge à 8 bis 12 Wiederholungen, dazwischen 30 bis 60 Sekunden Pause.

Dehnung des oberen Rückens im Sitzen oder Stehen



Setzen Sie sich aufrecht auf den Stuhl oder stellen Sie sich aufrecht hin. Fassen Sie die Hände vor dem Körper zusammen und schieben Sie die gestreckten Arme nach vorne heraus, sodass der obere Rücken sich rundet. Ziehen Sie dabei den Bauchnabel nach innen und die Schulterblätter auseinander.

15 bis 20 Sekunden halten, 3 Wiederholungen.

Dehnung der Brustmuskulatur

Stellen Sie sich in Schrittposition an einer Wand auf. Dabei ist die linke Körperseite zur Wand gerichtet, das linke Bein steht vorne. Beugen Sie den linken Ellenbogen und heben Sie den Arm ungefähr auf Schulterhöhe an. Legen Sie die Unterarminnenseite an die Wand. Wenn Sie den Oberkörper nun leicht nach rechts von der Wand wegdrehen, sollten Sie eine Dehnung an der linken Arm- und Brustmuskulatur spüren. Halten Sie den Kontakt des Armes mit der Wand bei.

15 bis 20 Sekunden halten, dann lösen und die Seite wechseln. 2 Wiederholungen pro Seite.

Fotos diese Seite: BZgA/picture alliance/Mika Volkmann

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:
„Im Fokus: Arme und Beine"

Info

Die Übungen dieser Woche sind zum größten Teil Bestandteil des Programms „Alltag in Bewegung – Das Dauerangebot zum AlltagsTraininingsProgramm (ATP)". Weitere Informationen unter www.aelter-werden-in-balance.de
Weitere Übungen des ATP stellt die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) auf der Webseite www.gesund-aktiv-aelter-werden.de zur Verfügung, wo Sie auch alles rund um das Thema Infektionsschutz finden.

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