

Das Gymwelt-Spezial 60 Plus:

„Mach mit, bleib fit!“

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.

Das **Aufwärmen** dient dazu, dass Sie in Schwung kommen und Ihr Körper auf die kommenden Übungen vorbereitet wird. Die Übungen sollten möglichst im Stehen durchgeführt werden, damit Ihr Kreislauf bestmöglich angeregt wird. Ist dies nicht möglich, können Sie die Übungen auch im Sitzen durchführen.

Aufwärmung

Ausgangsposition

Die Beine stehen parallel zueinander, die Füße sind fest am Boden. Die Arme hängen nah am Körper. Der Blick ist nach vorne gerichtet. Stellen Sie sich vor, Sie werden von einem Faden am Kopf nach oben gezogen. Kreisen Sie Ihre Schultern einmal nach hinten und bleiben in der Position. Versuchen Sie Ihren Oberkörper stabil zu halten (nicht mit dem Rücken durchhängen).

Übungen

Kreisen Sie die Schultern vorwärts (10x), danach rückwärts (10x).

Wenn die Schulterbeweglichkeit es zulässt, können Sie die Arme zum Kreisen dazunehmen.



A.
Bo
wi
nk
el
ma
g
sTr
ain
ing
sP
rog
ra
m

Fot
os:
BZ
gA

Schütteln Sie Ihre Arme aus, lockern Sie diese.

Gehen Sie auf der Stelle oder im Raum, versuchen Sie dabei die Füße möglichst hoch anzuheben.

Nach ca. 5 Minuten begeben Sie sich wieder in die Ausgangsposition.

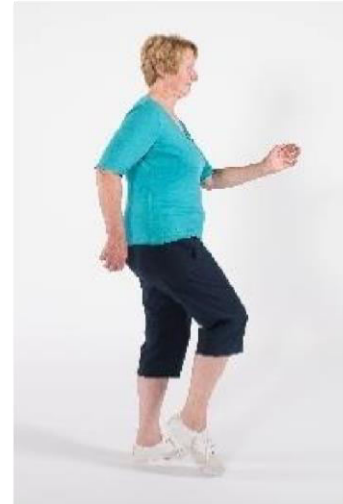


Foto: BZgA – AlltagsTrainingsProgramm - A. Bowinkelmann

Neigen Sie den Kopf zur linken Seite (das Ohr Richtung Schulter), die Schultern bleiben tief.

Atmen Sie 5x langsam ein- und aus und neigen Sie anschließend den Kopf zur rechten Seite, halten Sie diese Position wieder für 5 Atemzüge.



Foto: BZgA – AlltagsTrainingsProgramm - A. Bowinkelmann

Nehmen Sie die Ausgangsposition ein und drehen den Kopf langsam von rechts nach links. Schauen Sie dabei möglichst weit über die Schulter.

Schauen Sie 5x über jede Schulter.

Denken Sie dabei stets an die Schultern - diese bleiben tief.



Foto: BZgA – AlltagsTrainingsProgramm - A. Bowinkelmann



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