

# Das Gymwelt-Spezial 60 Plus:

## „Mach mit, bleib fit!“

### Thema der Woche: Ein Tag in Bewegung

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) gibt in diesen Tagen nicht nur viele hilfreiche Tipps zum Thema Infektionsschutz, sie hat auch Übungen zusammengestellt, die Sie leicht in Ihren Alltag integrieren können. Mit Hilfe dieser Anregungen aus dem BZgA-Programm „Älter werden in Balance“ können Sie einen ganzen Tag individuell mit kurzen Übungen ausfüllen. Sie können die Übungen natürlich auch auf mehrere Tage verteilen und vor allem immer wieder anwenden.

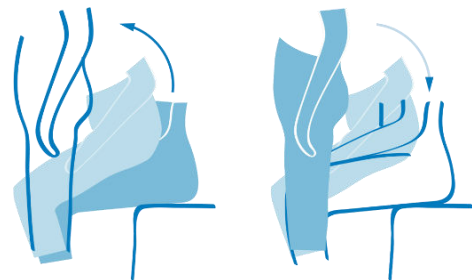
#### Morgens

Starten Sie bewegt in den Tag, denn „Morgenstund´ hat Gold im Mund!“. Bei der alltäglichen Körperpflege am Morgen kann bereits das Badezimmer zur Trainingsstätte werden. Trainieren Sie Ihr Gleichgewicht mit einer einfachen Übung, die Sie während des Zähneputzens durchführen können: Wippen Sie von den Fersen auf die Zehenspitzen und wieder zurück. Das geht ganz einfach und fördert zudem Ihre Durchblutung. Achten Sie auf einen sicheren Stand!



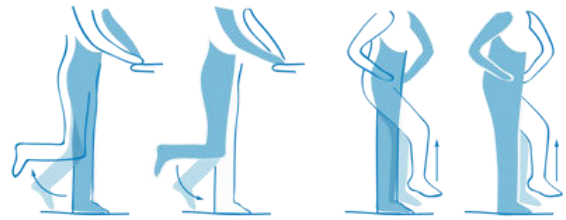
#### Vormittags

Sie haben sich während des Telefonierens, beim Lesen oder bei einer anderen Tätigkeit beim längeren Sitzen ertappt? Dann nutzen Sie die Gelegenheit und tun Sie etwas für Ihre Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur. Stehen Sie auf und setzen Sie sich wieder - am besten gleich mehrmals hintereinander. Je öfter Sie eine sitzende Tätigkeit unterbrechen oder die Sitzposition wechseln desto besser.



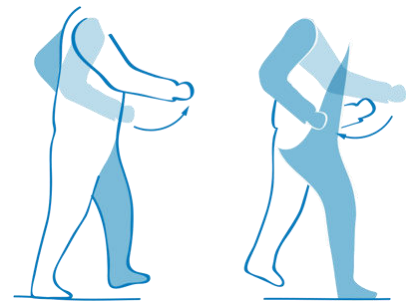
**Mittags**

Wissen Sie, wie viele Varianten es beim Stehen gibt? Wenn Sie länger stehen (z.B. bei der Arbeit oder im Haushalt), dann versuchen Sie abwechslungsreich zu stehen. Das heißt, dass Sie z.B. das Körpergewicht vom linken auf das rechte Bein verlagern können, dass Sie versuchen einbeinig zu stehen oder dass Sie im Wechsel versuchen Ihr Bein anzuwinkeln und den Fuß zum Gesäß zu führen. Seien Sie kreativ, versuchen Sie etwas Neues, den Variationen sind keine Grenzen gesetzt. Sie trainieren dabei Kraft, Koordination und Gleichgewicht.



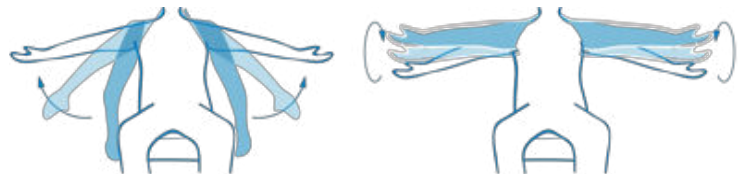
**Nachmittags**

Am Nachmittag kann ein kleiner Spaziergang wahre Wunder bewirken! Versuchen Sie darauf zu achten, dass Ihre Arme mitschwingen und Ihre Atmung angepasst ist (Laufen ohne zu Schnaufen). Sie können auch zwischendurch die Geschwindigkeit variieren. Tageslicht und Sauerstoff schenken Ihnen neue Energie und so tun Sie Ihrer Ausdauer etwas Gutes. Bitte wahren Sie Abstand zu anderen Menschen und gehen Sie nur alleine oder zu zweit nach draußen.



**Abends**

Sie sitzen am Abend auch einmal gern auf dem Sofa, kein Problem. Mit dieser Übung können Sie auch diese Zeit nutzen, um die obere Rückenmuskulatur und den Schulterbereich zu mobilisieren und zu kräftigen. Die Arme sind seitlich auf Schulterhöhe ausgestreckt und die Handflächen zeigen nach oben. Jetzt kreisen Sie mit ausgestreckten Armen nach hinten. Ihre Körpermitte ist dabei angespannt und stabil. Variieren Sie die Bewegungsweite (kleine Kreise bis große Kreise). Die Übung können Sie 4 Mal für jeweils 30 Sekunden durchführen.





Meine „Hausaufgabe“ diese Woche:

Ich bewege mich jeden Tag mind. 30 min.  
Dazu nutze ich die obenstehenden Übungen.



**Ausblick für die nächste Woche:**

„Bleiben Sie in Bewegung – Schritt für Schritt“



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

**Info**

Wie haben Ihnen die Bewegungseinheit gefallen? Haben Sie die Übungen in Ihren Alltag integrieren können? Wie lange haben Sie es ausprobiert und wie fühlen Sie sich dadurch? Vielleicht haben Sie eigene Alltagsübungen entworfen und wollen der BZgA davon berichten?

Schreiben Sie eine E-Mail an [info@aelter-werden-in-balance.de](mailto:info@aelter-werden-in-balance.de)

Weitere Infos (Übungen, Video u.v.m.) der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) gibt es hier:

[www.aelter-werden-in-balance.de](http://www.aelter-werden-in-balance.de) → Online-Bewegungsangebote

**Ihnen gefällt das GYMWELT-Spezial 60 Plus: „Mach mit, bleib fit!“?**

Mehr unter [www.gymwelt.de](http://www.gymwelt.de) > Gesund und fit zu Hause > GYMWELT-Spezial 60 Plus