

# Das Gymwelt-Spezial 60 Plus:

## „Mach mit, bleib fit!“

### Thema der Woche: Stark durch den Tag

Die Bewegungseinheit für diese Woche umfasst Übungen, um Ihre Bein-, Arm-, Schulter-, Rücken- und Rumpfmuskulatur zu stärken.

#### 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) bzw. in der zweiten GYMWELT-Spezial-Ausgabe „Bleiben Sie in Bewegung: Schritt für Schritt“. Diese können Sie für jede Bewegungseinheit nutzen.

#### Weiter geht's mit dem Hauptteil:

##### Starke Beine

##### „Marschieren“

Setzen Sie sich auf die vordere Hälfte der Sitzfläche eines Stuhls. Achten Sie darauf, dass der Stuhl nicht wegrutschen kann und dass Sie sicher sitzen. Richten Sie den Oberkörper auf, der Blick ist gerade nach vorne gerichtet.

Legen Sie die Hände auf die Knie und marschieren Sie – Füße abwechselnd anheben.

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



*Starke Beine, starker Rumpf*

**„Torschuss“**

Bleiben Sie aufgerichtet sitzen und stellen Sie die Beine im rechten Winkel auf. Heben Sie nun den rechten Fuß an und führen Sie den Fuß nach vorne oben, heben Sie den Fuß dabei so hoch Sie können. Ziehen Sie während der Ausübung die Fußspitze zu sich ran. Absetzen und nun den linken Fuß anheben.

*3 Durchgänge mit jeweils 12 Wiederholungen (6x jeden Fuß anheben), dazwischen 30 Sekunden Pause.*



die  
ser  
Seite:  
DTB\_Heiko W olfr am

Fot os

*Starke Beine, starker Rumpf*

**„Auf und nieder“**

Setzen Sie sich aufgerichtet auf die gesamte Sitzfläche des Stuhls. Stehen Sie nun auf und setzen Sie sich wieder hin. Die Belastung liegt hauptsächlich auf den Fersen, damit Sie einen sicheren Stand haben. Sie können sich dabei auf den Knien oder der Armlehne (wenn vorhanden) abstützen oder die Übung freihändig ausführen.

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



*Starker Rücken, starke Arme*

**„Paddeln“**

Stellen Sie sich aufrecht hin und nehmen Sie die Arme gestreckt nach oben neben den Kopf. Neigen Sie nun den Oberkörper nach vorne und achten Sie darauf, dass der Rücken gerade bleibt. Lehnen Sie sich nur so weit nach vorne, wie es mit geradem Rücken geht. Bewegen Sie beide Arme ein kleines Stück nach oben und unten. Richten Sie sich langsam wieder auf.

Um Ihre Haltung selbst zu überprüfen, können Sie Sie



die Übung seitlich vor einem Spiegel durchführen.

*3 Durchgänge mit jeweils 10 Sekunden „paddeln“,  
dazwischen 30 Sekunden Pause.*

*Starke Beine, starkes Gesäß*

**„Standwaage“**

Stellen Sie sich hinter den Stuhl und halten Sie sich an der Lehne fest. Lehnen Sie sich leicht nach vorne und heben das rechte Bein gestreckt nach hinten, die Fußspitze anziehen. Achten Sie auf einen geraden Rücken (Hohlkreuz vermeiden). Wenn Sie sicher im Stand sind, können Sie die Übung auch ohne festhalten ausführen.



Fotos dieser Seite: DTB\_Heriko Wolfrum

*10 Wiederholungen, dann das Bein wechseln.  
Beide Seiten: 2 x 10 Wiederholungen.*

*Starke Arme, starker Rumpf*

**„Paddeln“**

Stellen Sie sich aufrecht hin und heben Sie beide Arme vor den Körper bis auf Schulterhöhe. Die Schultern

dabei aktiv nach unten ziehen (einen „langen Hals“ machen). Formen Sie Ihre Hände zu Fäusten. Spannen Sie die Hände, die Arme und den gesamten Rumpf bewusst an und halten Sie die Position.



*3 Durchgänge mit jeweils 10 bis 15 Sekunden halten,  
dazwischen 30 Sekunden Pause.*

## Starke Schultern

### „Seitheben“

Stellen Sie sich aufrecht hin und lassen Sie die

Arme neben dem Körper hängen. Heben Sie die Arme gleichzeitig seitlich bis auf Schulterhöhe an. Halten Sie die Arme dabei gestreckt. Die Schultern dabei aktiv nach unten ziehen (einen „langen Hals“ machen).

Sie können die Übungen mit kleinen Hanteln oder anderen leichten Gewichten (z.B. zwei Flaschen Wasser (gefüllt oder leer) oder zwei Klopapierrollen) durchführen.

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



DT  
B\_  
He  
iko  
W  
olfr  
au  
m  
die  
ser  
Sei  
te  
Fot  
os

### **Geschafft!**

***Aber nicht den Ausklang vergessen...***



Meine „Hausaufgabe“ für diese Woche:

Ich führe die obenstehenden Übungen  
jeden zweiten Tag durch oder ich mache  
jeden Tag vier der Übungen.

An den anderen Tagen gehe ich spazieren  
oder mache Übungen der vorherigen  
Bewegungseinheiten.



**Ausblick auf die nächste Woche:**

„Bewusst entspannen“

Info

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