

Broschüre



RhTB 
RHEINHESSEISCHER TURNERBUND

RhTB-Bewegungsbroschüre für Ältere
Gesund und selbständig leben.

Bewegung kennt keine Altersgrenze

Körperliche Aktivität ist eine der entscheidenden Voraussetzungen für ein gesundes und selbständiges Leben. Eine gute körperliche und auch kognitive Leistungsfähigkeit sind wichtige Grundlagen, um die Anforderungen des Alltags zu bewältigen und möglichst lange selbstständig, selbstbestimmt und zufrieden leben zu können.

Bewegung kennt dabei keine Altersgrenze – körperliche Aktivität hat in jeder Lebensphase einen positiven Einfluss auf die Gesundheit.

Mit dieser Broschüre möchten wir Sie unterstützen, Ihren Alltag aktiv zu gestalten und auch zu Hause fit und in Bewegung zu bleiben. Sie können die nachfolgenden Übungen dabei ergänzend zu Ihren Vereinsstunden ausführen oder auch nutzen, wenn bspw. während der Ferienzeiten keine Bewegungseinheiten im Verein stattfinden oder eine schlechte Witterung ein Training im Freien nicht zulässt.

Die Bewegungsbroschüre umfasst einfache und effektive Übungen, die von Jederfrau und Jedermann ohne Geräte durchgeführt werden können. Einige der Übungen werden in verschiedenen Schwierigkeitsgraden be-

schrieben. Somit können Sie bei jeder Bewegungseinheit – je nach Tagesform – immer selbst entscheiden, wie hoch die Belastungsintensität sein soll. Führen Sie die Übungen regelmäßig durch, werden Sie schnell eine Verbesserung Ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit feststellen.

Falls Sie bereits in einem Sportverein oder einem Bewegungstreff aktiv sind, kennen Sie sicher schon einige der Übungen. Es gilt aber immer – egal, ob Sie sich alleine oder in der Gruppe bewegen: Jede Übung soll schmerzfrei ausgeführt werden! Hören Sie stets auf Ihr Körpergefühl und achten Sie darauf, was Ihnen guttut. Und sollte Ihr Arzt Ihnen bestimmte Übungen aufgrund einer Vorerkrankung verboten haben, halten Sie sich bitte an diese Vorgaben.

Falls Sie weitere Übungen kennen und gerne ausführen, können Sie das hier dargestellte Programm beliebig erweitern oder verändern. Für Ihre Lieblingsübung sollte immer Zeit sein, denn die Freude an der Bewegung spielt eine ganz entscheidende Rolle für die Motivation.

Falls Sie Fragen, Wünsche oder Anregungen



Checkliste zur Vorbereitung jeder Bewegungseinheit:

- ✓ festes Schuhwerk, keine Hausschuhe (Alternative: rutschfeste Socken / barfuß)
- ✓ bequeme Kleidung
- ✓ Stolperfallen aus dem Weg räumen (Teppiche, Schuhe, ...)
- ✓ für gute Beleuchtung sorgen
- ✓ ausreichend trinken (Wasser, Saftschorle)
- ✓ eine Stützgelegenheit, die nicht umkippen kann, in unmittelbarer Nähe haben

haben, melden Sie sich einfach bei uns oder Ihrer/m Übungsleiter*in. Auch über Ihre Erfahrungswerte im Umgang mit der Bewegungsbroschüre freuen wir uns sehr.

Und jetzt wünschen wir Ihnen viel Freude beim BEWEGEN.

Ihre RhTB-Ansprechpartnerin:



Jenny Hähn
RhTB-Referentin

Tel.: 06131/9417-13
E-Mail: haehn(at)rhtb.de

Inhaltsverzeichnis

Ankommen	4
Mobilisation (9 Übungen)	5
Kopf drehen ▪ Kopf neigen ▪ Schulterkreisen ▪ Oberkörper beugen und strecken ▪ Arme schwingen ▪ Füße wippen ▪ Füße kreisen ▪ Knie heben ▪ Auslockern	
Herz-Kreislauf-Training (4 Übungen)	8
Marschieren auf der Stelle ▪ Hacker ▪ Füße tippen vorwärts, seitwärts und rückwärts ▪ Handradeln	
Kräftigung (7 Übungen)	11
Ballenstand ▪ Beinheben seitwärts ▪ Beine drücken ▪ Zurücklehnen Oberkörper seitneigen ▪ Aufstehen und hinsetzen ▪ Armbewegungen	
Ausklang	15
Kontaktdaten	15
Impressum	15

Ankommen

Im Sportverein beginnt jede Übungseinheit mit einem kurzen Aufwärmprogramm.

Es geht darum, den Körper auf die anschließende Belastung vorzubereiten. Ziel ist die Mobilisation der Gelenke und die Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems.



Wir empfehlen das Aufwärmen wie eine Art Ritual durchzuführen, bei dem die Abläufe immer gleich sind.

Versuchen Sie jede Übung 5 bis 10 Mal zu wiederholen. Achten Sie auf ein ruhiges, gleichmäßiges Tempo und auf eine gleichmäßige Atmung.

Nehmen Sie eine aufrechte Körperposition ein (sitzend **oder** stehend).

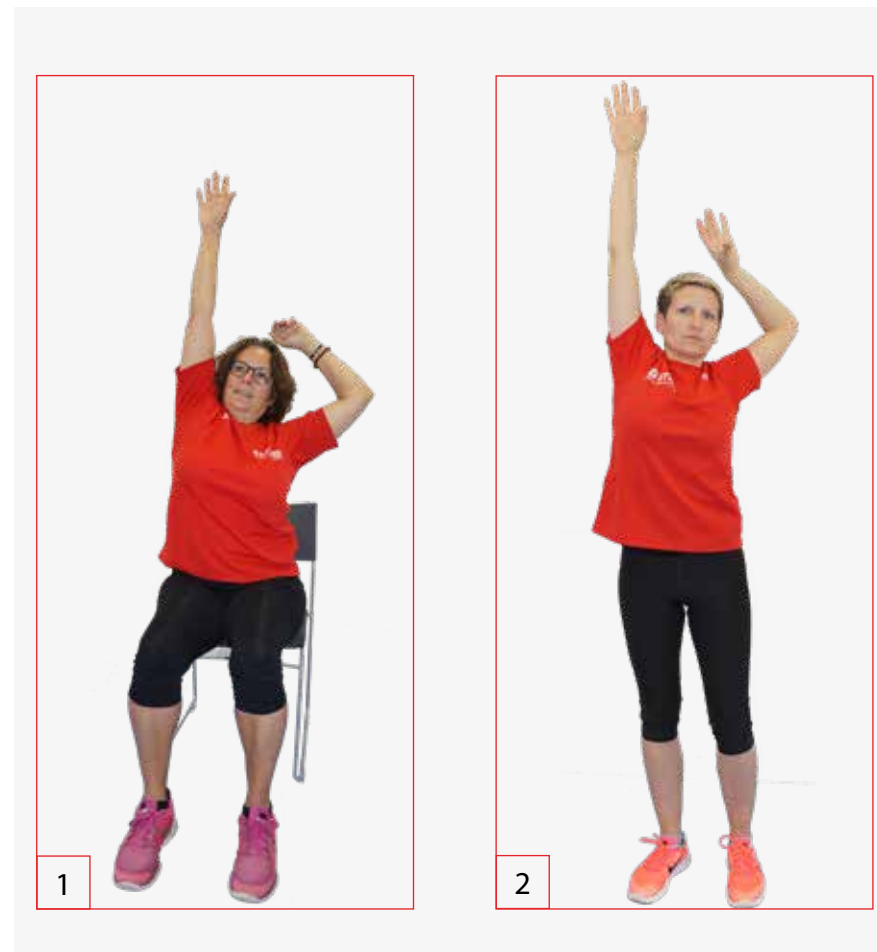
Führen Sie 3 bis 5 tiefe Atemzüge durch (einatmen durch die Nase in den Bauch und ausatmen durch den Mund), spüren Sie dabei ganz bewusst in den Körper hinein.

Folgende Fragen können Sie sich dabei stellen:

- Wie geht es mir gerade?
- Kann ich den Alltag für die kommenden Minuten ausblenden?
- Welche Körperstellen sind locker und welche angespannt?

Versuchen Sie mit jeder Ausatmung die Spannungen zu lösen.

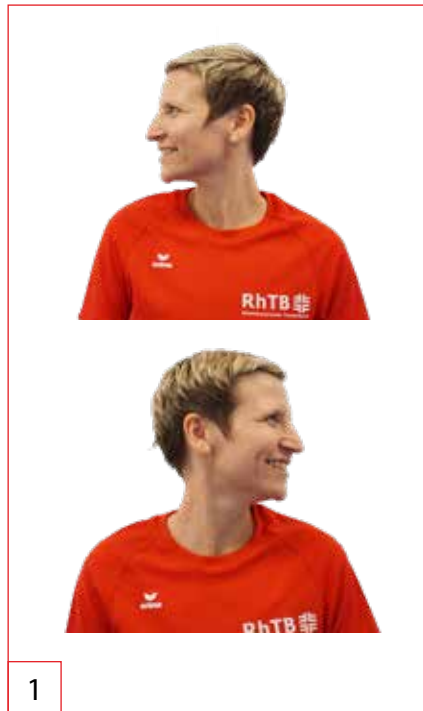
- Fühle ich mich stabil und bereit für die kommenden Bewegungen?



Anschließend heben Sie beide Arme über den Kopf nach oben und strecken und recken sich. Dabei zieht mal der rechte Arm noch höher nach oben und mal der linke Arm.

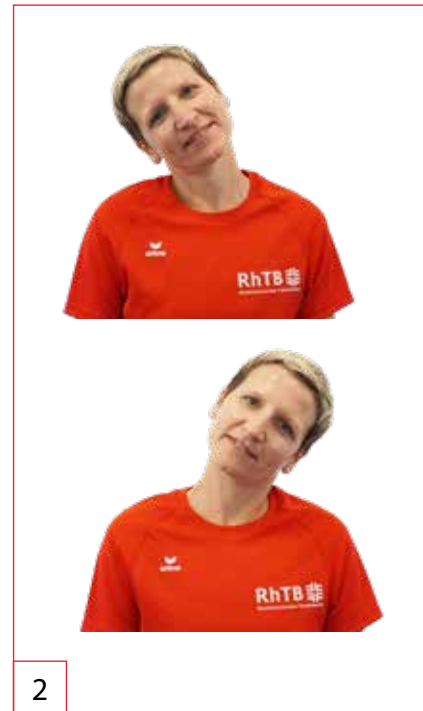
Alle in dieser Broschüre aufgeführten Übungen können sitzend (Abb.1) oder stehend (Abb.2) durchgeführt werden.

Mobilisation – Übung 1-4



1 Kopf drehen

In einer aufrechten Körperposition den Kopf abwechselnd nach rechts und nach links drehen. Das Kinn sollte dabei möglichst auf einer Linie in Richtung Schulter bewegt werden.



2 Kopf neigen

In einer aufrechten Körperposition den Kopf abwechselnd nach rechts und nach links neigen. Dabei nähert sich das Ohr immer der gleichseitigen Schulter.



3 Schulterkreisen

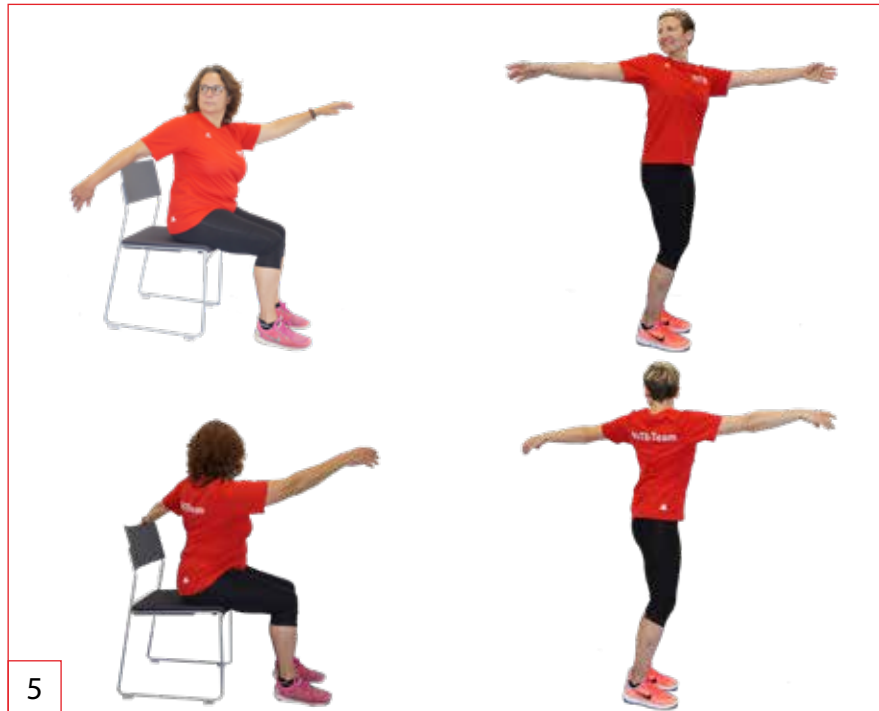
In einer aufrechten Körperposition beide Schultern gleichzeitig kreisen. Zuerst rückwärts, dann vorwärts.



4 Oberkörper beugen und strecken

Aus einer aufrechten Körperposition beide Schultern nach vorne schieben und dabei den Blick zum Boden senken (Kinn in Richtung Brustbein absenken). Anschließend die Schultern zurückziehen und den Blick zur Decke heben.

Mobilisation – Übung 5-7



5 Arme schwingen

In einer aufrechten Körperposition beide Arme locker neben dem Körper gegengleich vor und zurück schwingen.

Das heißt, wenn der rechte Arm vorne ist, ist der linke Arm hinten und umgekehrt. Zusätzlich folgt

der Blick immer dem hinteren Arm.

Wer im Stehen übt, kann dabei locker in den Knien mitwippen (Knie beugen und strecken).



6 Füße wippen

In einer aufrechten Körperposition abwechselnd das Körpergewicht nach vorne auf die Fußballen und nach hinten auf die Fersen verlagern. Wer im Sitzen übt, hebt jeweils Fersen oder Fußspitzen vom Boden ab.



7 Füße kreisen

In einer aufrechten Körperposition einen Fuß leicht nach vorne anheben und diesen Fuß einige Male nach rechts und dann nach links kreisen. Anschließend den Fuß wieder absetzen und die gleiche Übung mit dem anderen Fuß durchführen.

Mobilisation – Übung 8-9



8 Knie heben

In einer aufrechten Körperposition im Wechsel das rechte und das linke Knie nach vorne oben anheben und wieder senken.

9 Auslockern

Zum Abschluss Arme und Beine locker ausschütteln!



Beim Aufwärmen geht es darum, den Körper psychisch und physisch auf die folgende Belastung vorzubereiten.

Neben der Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems ist die Mobilisation der großen Gelenke elementarer Bestandteil. Sie bewirkt direkt eine gesteigerte Produktion der Gelenkflüssigkeit.

Das Knorpelgewebe des Gelenks saugt sich mit dieser Flüssigkeit voll, wird dicker und kann in der folgenden Belastungsphase Druck- und/oder Stoßbewegungen besser abpuffern.

Herz-Kreislauf-Training – Übung 1-2

Mit dieser Einheit soll das Herz-Kreislauf-System trainiert werden. Die Übungen sollten in einem moderaten Tempo ausgeführt werden, so dass die Pulsfrequenz etwas ansteigt.

Dabei gilt aber stets die Regel „laufen ohne schnaufen“.



Starten Sie mit 30 Sekunden pro Übung. Halten Sie die Pausen zwischen den Übungen möglichst kurz. Versuchen Sie sich durch regelmäßiges Üben so zu steigern, dass Sie alle Bewegungen hintereinander jeweils eine Minute ausführen können.

Die nachfolgenden Übungen sind alle im Stehen beschrieben. Alle Übungen können aber auch im Sitzen durchgeführt werden.



1 Marschieren auf der Stelle

In einer aufrechten Körperposition am Platz marschieren. Dabei werden die Beine dynamisch auf und ab bewegt. Auch die Arme schwingen gebeugt wechselseitig neben dem Körper mit. Durch gezielte Tempowechsel (von Zeitlupe über ein moderates in ein zügiges Tempo) steigern Sie die Intensität.



2 Hacker

In einer aufrechten Körperposition die Arme gestreckt neben dem Körper positionieren. Nun die Ellenbogen 90° beugen, so dass die Unterarme nach vorne und die Handflächen zueinander zeigen (die Oberarme bleiben am Oberkörper). Spannung im Rumpf aufbauen und dann

gegengleich kleine schnelle Hackbewegungen mit den Unterarmen ausführen. Dabei die Geschwindigkeit variieren.

Herz-Kreislauf-Training – Übung 3



3 FüÙe tippen vorwärts, seitwärts und rückwärts

Stellen Sie sich aufrecht hin.

Setzen Sie nun abwechselnd die rechte und die linke Ferse nach vorne auf und führen Sie sie wieder zurück. Dabei werden beide Arme immer mit nach vorne gestreckt und zurückgenommen (ähnlich einer Ruderbewegung). Führen Sie

die Bewegung möglichst flüssig in einem gleichmäßigen Tempo aus.

Anschließend wechseln Sie zur Seite. Das heißt die FüÙe werden nun im gleichen Tempo abwechselnd zur Seite nach außen getippt und wieder herangeführt (rechter Fuß zur rechten Seite, linker Fuß zur lin-

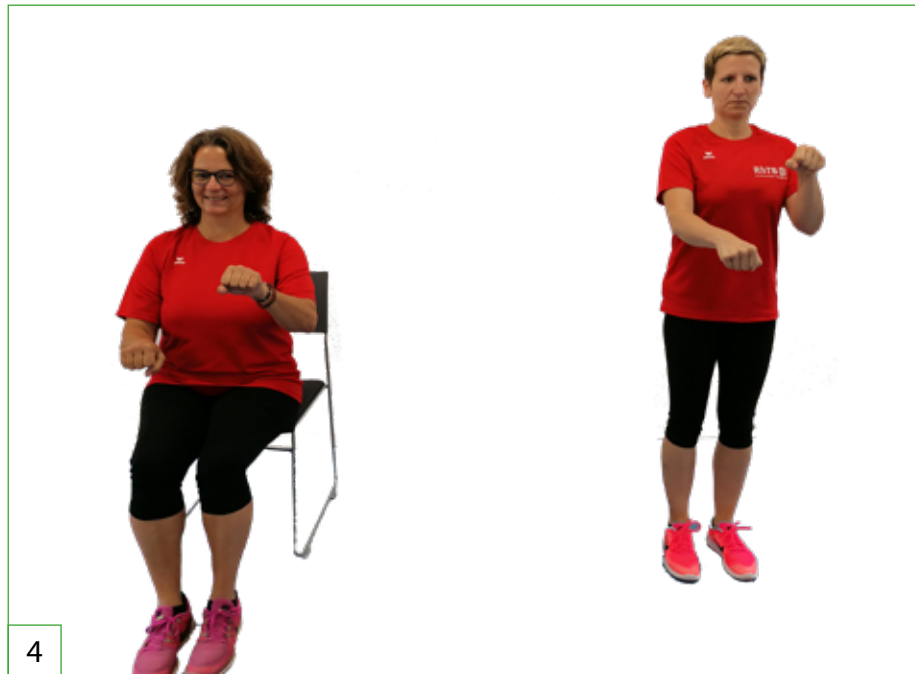
ken Seite). Heben und senken Sie dabei die Arme gleichzeitig.

Zum Schluss wechseln Sie nach hinten. Dabei werden die FüÙe im Wechsel nach hinten getippt und wieder herangeführt. Auch hier führen die Arme die gleiche Bewegung aus, nach hinten strecken

und wieder heranzuführen.

Bei allen Bewegungen lässt sich die Intensität über die Bewegungsdynamik steigern. Beugen und strecken Sie bspw. zusätzlich das Standbein im Kniegelenk oder erhöhen Sie die Schwungbewegung der Arme.

Herz-Kreislauf-Training – Übung 4



4 Handradeln

In einer aufrechten Körperposition mit den Armen vor dem Oberkörper „Rad fahren“. Die Hände bilden dabei eine Faust, die Handrücken zeigen zur Decke. Den Oberkörper stabil halten.

Stellen Sie sich vor, Sie machen eine schöne Radtour. Mal geht es ganz entspannt ebenerdig geradeaus, mal mühsam bergauf (langsa-

mere kraftvolle Armbewegung) oder schnell bergab (schnelle lockere Armbewegung). In den Kurven lehnt sich der ganze Körper mit auf eine Seite. Und wenn Sie die Abfahrt verpasst haben, werden die Pedale rückwärts gedreht.



Möchten Sie über diese Übungen hinaus Ihr Herz-Kreislauf-System trainieren, können Sie auch im Alltag etwas tun.

Ganz nach dem Motto „Jeder Schritt hält fit“, sollten Sie jede Gelegenheit nutzen eine gewisse Strecke am Tag zu Fuß zurückzulegen. Ob in der Wohnung, im Garten auf dem Weg zum Einkaufen oder im Park. Es gibt immer eine Möglichkeit die Schrittzahl zu erhöhen.

Achten Sie dabei besonders auf den zuvor erwähnten Merksatz: „Laufen ohne schnaufen“. Versuchen Sie auch bei dieser Übung das Tempo immer wieder zu verändern. Wenn Sie immer die gleiche Strecke wählen, werden Sie bei regelmäßiger Wiederholung bald eine Verbesserung spüren.

Kräftigung – Übung 1-2



Nun folgen einige Übungen zur Stärkung der Muskulatur. Achten Sie auf eine stabile aufrechte Körperhaltung (Bauch und Rücken sind bewusst angespannt) und eine gleichmäßige Atmung.

Wie oft Sie eine Übung wiederholen hängt von Ihrem Ausgangsniveau und Ihrer Tagesform ab. Wir empfehlen zum Einstieg 3-mal 5 Wiederholungen pro Übung.

Wenn Sie das gut schaffen, erhöhen Sie auf 3-mal 10 bzw. 15 Wiederholungen.



1 Ballenstand (Kräftigung der Fuß- und Wadenmuskulatur)

Stellen Sie sich aufrecht hin, die Füße stehen hüftbreit auseinander. Falls nötig, halten Sie sich mit einer oder beiden Händen an einer Stuhllehne, einer Fensterbank o.Ä. fest. Bauen Sie im gesamten Körper eine Grundspannung auf.

Heben Sie nun langsam die Fersen vom Boden ab. Halten Sie die höchste Position kurz und senken Sie dann die Fersen wieder langsam zum Boden.



2 Beinheben seitwärts (Kräftigung der äußeren Oberschenkelmuskulatur)

Stellen Sie sich aufrecht hin. Falls nötig, halten Sie sich an einer Stuhllehne, einer Fensterbank o.Ä. fest. Bauen Sie im gesamten Körper eine Grundspannung auf. Verlagern Sie nun das Gewicht auf einen Fuß und spreizen Sie das andere Bein leicht

zur Seite, so dass sich der freie Fuß in der Luft befindet. Dies ist die Ausgangsposition.

Führen Sie das abgespreizte Bein nun langsam noch etwas höher und senken Sie es wieder in die Ausgangsposition (Fuß nicht absetzen!). Führen Sie diese Übung zunächst mit dem einen, dann mit dem anderen Bein aus.

Kräftigung – Übung 3-4



3 Beine drücken (Kräftigung der inneren Oberschenkelmuskulatur)

Setzen Sie sich aufrecht auf den vorderen Rand eines Stuhls oder einer Bank. Beine hüftbreit geöffnet, Knie im rechten Winkel, Füße fest am Boden. Führen Sie nun die Hände an die Innenseite der Knie (rechte Hand an rechtes Knie, linke Hand an linkes



4 Zurücklehnen (Kräftigung der Bauchmuskulatur)

Knie). Bauen Sie im gesamten Körper eine Grundspannung auf. Drücken Sie nun kräftig mit den Knien gegen die Hände, wobei die Hände dagegen halten. Halten Sie diese Spannung während drei ruhiger Atemzüge aufrecht und lösen Sie dann wieder. Achten Sie darauf, dass die Füße fest am Boden bleiben.

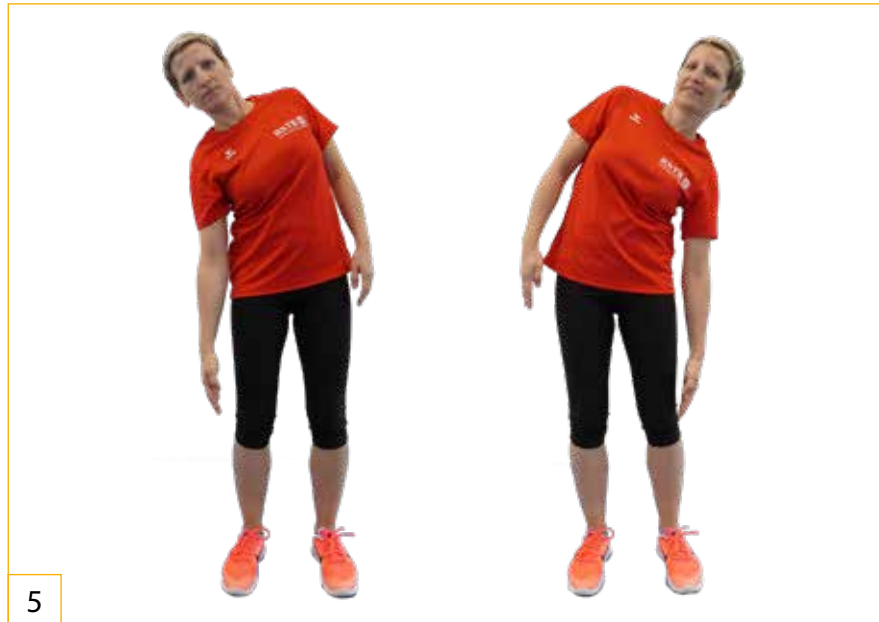
Setzen Sie sich aufrecht auf den vorderen Rand eines Stuhls oder einer Bank. Kreuzen Sie die Arme vor der Brust und bauen Sie im gesamten Körper eine Grundspannung auf.

Nun lehnen Sie den Oberkörper leicht nach hinten. Halten Sie diese

Position kurz und kommen Sie zurück in die Ausgangsposition. Während der gesamten Übung bleibt der Rücken aufgerichtet.

Um den Schwierigkeitsgrad zu steigern, können Sie die Armposition verändern. Halten Sie die Arme z. B. gestreckt zur Seite oder überkopf.

Kräftigung – Übung 5-6



5 Oberkörper seitneigen (Kräftigung der seitlichen Rumpfmuskulatur)

Stellen Sie sich aufrecht hin, Beine leicht geöffnet. Alternativ setzen Sie sich aufrecht auf den vorderen Rand eines Stuhls, Knie im rechten Winkel, Füße fest am Boden. Die Arme hängen seitlich neben dem Körper. Neigen Sie nun den Oberkörper zu einer Seite, so dass sich

die Fingerspitzen der gleichseitigen Hand dem Boden nähern. Wenn Sie den für sich tiefsten Punkt erreicht haben, richten Sie sich wieder auf. Der Rücken bleibt dabei die ganze Zeit aufrecht, der Blick nach vorne. Nun folgt die gleiche Bewegung zur anderen Seite. Um den Schwierigkeitsgrad zu steigern, können Sie kleine Gewichte (Hantel, Wasserflasche o.Ä.) in den Händen halten.



6 Aufstehen und hinsetzen (Kräftigung der Bein- und Gesäßmuskulatur)

Setzen Sie sich aufrecht auf den vorderen Rand eines Stuhls oder einer Bank. Bauen Sie im gesamten Körper eine Grundspannung auf (besonders auf Bauch- und Beckenbodenspannung achten!).

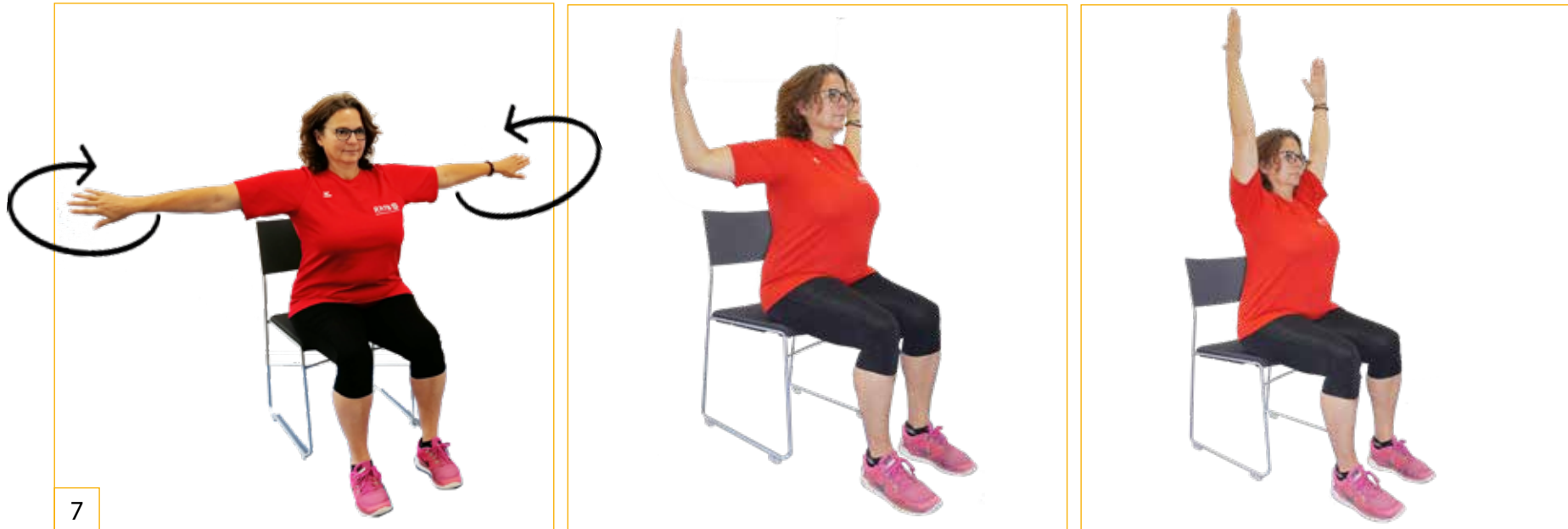
Versuchen Sie nun aus dem Sitz in

den Stand zu kommen. Halten Sie den Rücken dabei gestreckt. Falls nötig, können Sie sich mit den Händen leicht abstützen.

Schwieriger wird es, wenn Sie die Arme vor der Brust kreuzen oder noch schwieriger, wenn Sie die Arme gestreckt überkopf halten.

Anschließend wieder langsam absetzen.

Kräftigung – Übung 7



7 Armbewegungen (Kräftigung der Arm-, Schulter- und Rückenmuskulatur)

Nehmen Sie eine aufrechte Körperposition (stehend oder sitzend) ein. Strecken Sie beide Arme auf Schulterhöhe zur Seite (rechter Arm nach rechts, linker Arm nach links). Bauen Sie im gesamten Körper eine Grundspannung auf.

Drehen Sie nun die Handflächen in einer fließenden Bewegung im Wechsel zur Decke und zum Boden. Achten Sie darauf, die Schultern dabei aktiv nach unten zu ziehen. Bei der letzten Wiederholung enden Sie mit den Handflächen zur Decke zeigend.

Beugen Sie nun die Ellenbogen, so dass die Unterarme zur De-

cke zeigen (U-Halte). Aus dieser Position führen Sie die Ellenbogen auf Schulterhöhe nach hinten (Schulterblätter nähern sich) und wieder zur Seite.

Nach der ersten Wiederholungs-
runde folgt eine weitere Bewegung. Strecken Sie aus der U-Halte die Arme senkrecht nach oben und führen Sie sie wieder in die U-Halte zurück. Am Ende

Arme und Schultern lösen und ausschütteln.

Zur Steigerung der Intensität, können Sie zusätzlich Gewichte (bspw. kleine Hanteln, Wasserflaschen o.Ä.) in den Händen halten.

Ausklang

So wie man ganz bewusst eine Bewegungseinheit beginnt, sollte man sie auch beenden. Der Ausklang dient dazu, wieder zur Ruhe zu kommen.

Hören Sie bei ein paar intensiven Atemzügen in sich hinein.

Folgende Fragen können Sie sich dabei stellen:

- Wie geht es mir nach der Bewegungseinheit?
- Waren die Übungen heute leicht oder schwer zu schaffen?
- Ist meine Muskulatur noch angespannt? Falls ja, versuchen Sie ganz bewusst die Spannungsherde zu lokalisieren und dann zu lösen.
- Wie ist mein Atemrhythmus? Ruhig und gleichmäßig oder schnell und flach? Dann konzentrieren Sie sich auf regelmäßige tiefe Atemzüge.



Tun Sie das, was Ihnen guttut.

Noch eine kleine Mobilisation mit den Übungen aus dem Aufwärmprogramm?

Den Körper in alle Richtungen ausstrecken und dehnen? Oder ganz ruhig, mit offenen oder geschlossenen Augen, den Geräuschen der Umgebung lauschen oder ein schönes Lied anhören.

Wichtig ist, dass Sie am Ende der Einheit wieder mit ruhigem Atemrhythmus und einem gestärkten Gefühl in den Alltag zurückkehren.

Impressum

Herausgeber:

Rhein Hessischer Turnerbund e.V.
Jahnstraße 4, 55124 Mainz
Telefon: 06131/9417-0
Fax: 06131/9417-17
E-Mail: info@rhtb.de
Internet: www.rhtb.de

Verantwortlich für den Inhalt:

Frank Schembs (Präsident) / Sven Schlunke (Geschäftsführer)

Redaktion:

Jenny Hähn / Anne Krieger

Fotos: RhTB

Grafik:

Carina Partenheimer

© Copyright 2020 – Urheberrechtshinweis

Alle Inhalte dieser RhTB-Bewegungsbroschüre insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt. Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders vereinbart, beim RhTB. Bitte fragen Sie uns, falls Sie die Inhalte dieser Broschüre verwenden möchten.

RhTB 

RHEINHESSEISCHER TURNERBUND

w w w . r h t b . d e