

Fitness für Bewegungsmuffel

Herz-Kreislauf-Training, Kraft, Koordination und Beweglichkeit – all das hält uns fit bis ins hohe Alter. Wer sonst kaum Sport treibt, dem empfiehlt Sportlehrer und Reha-Trainer Jürgen Reif dieses 30-minütige Übungsprogramm. Je nach Alter und persönlicher Fitness können die Übungen an unterschiedliche Schwierigkeitsgrade angepasst werden.



ERWÄRMUNG

Zu jedem Training gehört eine kleine Erwärmung. Die folgenden Übungen 3 mal 45 Sekunden lang ausführen.

1. Arme pendeln



Die einfache Variante: Locker hinstellen. Die Arme gleichzeitig vor und zurück pendeln. Oder die Arme abwechselnd nach vorn und hinten schwingen. Die Bewegung locker ohne Kraft ausführen. **Die schwere Variante:** Jeweils eine Flasche oder einen anderen Gegenstand in die Hand nehmen und die Arme locker vor und zurück pendeln.

2. Schulter kreisen



Die einfache Variante: Laufe auf der Stelle. Kreise die Schultern vorwärts und rückwärts, jeweils gleichzeitig und abwechselnd. Die Bewegung in den Schultern sollte möglichst groß sein. **Die schwere Variante:** Beim Laufen die Knie auf Hüfthöhe anheben. Das Tempo der großen Schulterkreise erhöhen.

3. Schmetterling



Die einfache Variante: Auf der Stelle laufen. Die Arme in eine U-Halte anheben. Die Arme vor dem Körper schließen und öffnen. **Die schwere Variante:** Wer es anspruchsvoller möchte, hebt die Knie auf Hüfthöhe an, öffnet und schließt die Arme schneller.

KRAFT

4. Kniebeug



Die einfache Variante: Die Füße breit hinstellen. Die Knie nach außen, den Po nach hinten schieben. Die Knie beugen. Wem es leichter fällt, hält sich dabei an eine Stütze. **Die schwere Variante:** Die Füße weit strecken und etwas nach außen drehen. Den Rücken gerade halten. Die Hände über die Füße hinaushalten. Die Knie schmerzfrei bleiben.

DEHNUNG

Die Dehnung wird häufig unterschätzt und am liebsten gleich weggelassen. Die folgenden Übungen sorgen für mehr Beweglichkeit. Die Übungen 3 mal 45 Sekunden mit 15 Sekunden Pause ausführen.

8. Rumpfdrehen



Die Füße hüftbreit hinstellen, die Knie leicht beugen. Die Arme auf Schulterhöhe anheben. Den Oberkörper kontrolliert nach links und rechts drehen. Die Hüfte sollte sich nicht mitdrehen, die Wirbelsäule schmerzfrei bleiben.

9. Äpfel pflücken



Fünf Tipps, bevor es losgeht:

1. Trainiere nur, wenn du gesund bist und dich wohl fühlst.
2. Trainiere regelmäßig, am besten 5 mal 30 Minuten pro Woche. Dann wird aus einem Bewegungsmuffel schnell ein Bewegungsheld.
3. Trainiere einen Tag mit diesem Übungsprogramm zu Hause und den anderen Tag im Freien (zum Beispiel Laufen, Radfahren, Schwimmen).
4. Beobachte deinen Körper während des Übens. Absolviere die Übungen ohne Schmerzen. Sollte eine Bewegung weh tun, dann verändere die Ausführung der Übung oder lasse die Bewegung weg.
5. Achte auf genügend Erholung zwischen den Übungen und nach dem Training. Die Übungsdauer ist nur eine Empfehlung und kann an die eigene Leistungsfähigkeit angepasst werden.

Krafttraining ist das A und O, um bis ins hohe Alter fit und belastbar zu sein. 3 mal 10 Wiederholungen mit 15 Sekunden Pause sind die perfekte Übungslänge.

5. Liegestütze



Wie Liegestütze aussehen, weiß jeder. Ab einem gewissen Alter wird es jedoch schwer, die Spannung zu halten. Auch diese Varianten bringen schon viel: Auf die Hände und Knie stützen, die Arme strecken und beugen. **Noch einfacher:** Die Hände an eine Wand stützen. Die Füße etwa einen halben Meter entfernt von der Wand aufstellen. Die Arme strecken und beugen.

6. Streckung



Auf ein Bein stellen. Das andere Bein nach hinten strecken. Den diagonalen Arm nach oben strecken. Anschließend das freie Bein nach vorn pendeln, den diagonalen Arm zum Bein führen, so dass sich Knie und Ellenbogen berühren. Die Bewegung langsam ausführen. Wem das zu einfach ist, der macht die Augen zu. Wem das zu schwer ist, der hält sich an einem Stuhl fest.

7. Rudern



Stabil mit leicht gebeugten Knien hinstellen. Ein Handtuch vor den Oberkörper halten und straff ziehen. Die Arme beugen und strecken, dabei das Handtuch stets straff halten. Die Schultern sollen schmerzfrei bleiben. Wer es schwerer mag, stellt sich auf ein Bein.

10. Katzenbuckel



In Schrittstellung hinstellen. Nach oben ausstrecken, einen Arm und die Schultern rechts und links wechselnd nach oben strecken, so als ob man versucht, einen Apfel zu pflücken. Den Rumpf dabei leicht in die Seite beugen, ein Hohlkreuz vermeiden. **Einfachere Variante:** Die Arme etwas tiefer nehmen oder nur nach vorn halten. Darauf achten, dass der Nacken entspannt bleibt. Die Schultern sollten schmerzfrei bleiben.

Die Füße hüftbreit aufstellen, die Knie leicht beugen. Die Hände verschränken, die Arme und die Schultern nach vorn unten schieben und den Rücken rund machen. Den Oberkörper nicht in der Hüfte beugen, den Kopf locker hängen lassen. Langsam in die Dehnung hinein spüren.