

Gabi Fastner

50 Workouts für Späteinsteiger



Fit, gesund und beweglich
bis ins hohe Alter

riva

© des Titels »50 Workouts für Späteinsteiger« von Gabi Fastner (ISBN Print: 978-3-7423-1992-0)
2022 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

Für Fitness ist es nie zu spät



Fit, gesund und beweglich – egal, in welchem Alter

Zuerst einmal möchte ich Ihnen gratulieren, dass Sie sich dazu entschlossen haben, mit gymnastischem Training zu starten! Das heißt, dass Sie Neuem gegenüber aufgeschlossen sind und im Kopf jugendlich geblieben sind. Ab heute wird es auch Ihr Körper wieder werden!

Die Lebenserwartung steigt zum Glück stetig und mit ihr wächst auch das Bedürfnis, so lange wie möglich aktiv und selbstständig zu bleiben. Doch unser Körper ist ein Minimalist. Er hält nur die Funktionen aufrecht, die wir regelmäßig nutzen oder im Alltag benötigen. Deshalb müssen wir unseren Körper bis ins hohe Alter hinein mit immer neuen kleinen Herausforderungen trainieren. Alles, was wir heute nicht mehr tun, tun wir wahrscheinlich nie mehr!

Mit Gymnastik können wir unseren Körper und Geist auf das Unterschiedlichste fordern und ihn so für den Alltag oder für andere Sportarten fit, gesund und beweglich machen beziehungsweise erhalten. Dafür ist es nie zu spät! Zwar nimmt die Muskelmasse ab dem 30. Lebensjahr langsam ab, die Knochendichte verringert sich, die Nervenzellen und ihre Verbindungen werden weniger, der Gehörsinn, der Sehsinn, der Tastsinn, der Geruchssinn und die Koordination lassen nach, dennoch können wir durch Bewegung und Training dem Prozess des Alterns enorm entgegenwirken!

Worauf warten Sie also noch? Werden Sie aktiv mit den 50 Workouts in diesem Buch. Bevor Sie mit dem Training beginnen, klären Sie jedoch bitte am besten per Gesundheitscheck mit Ihrem Arzt ab, ob Sie das Training starten dürfen!

Fordern Sie sich, aber bitte überfordern Sie sich nicht!

Stellen Sie sich vor, ich würde Ihnen sagen, dass Sie ab sofort jeden Tag 60 Minuten lang Seilspringen müssten. Würden Sie das auf Dauer durchhalten, wäre das gut für Ihre Gesundheit? Wohl kaum. Um beim Training dabeizubleiben, ist es wichtig, dass Sie Ihren Körper zwar fordern, aber nicht überfordern! Ihre sportliche Betätigung sollte kurzweilig, abwechslungsreich und sinnhaft sein. Integrieren Sie täglich kleine Bewegungseinheiten in Ihren Tagesablauf. Vielleicht starten Sie schon im Bett mit einem Räkeln und Strecken, putzen dann auf einem Bein stehend die Zähne und gehen im Rhythmus der Musik aus dem Radio zum Frühstückstisch. Das ist doch schon mal ein sehr guter Start in den Tag!

Training im Alltag

Vielleicht stellen Sie sich jetzt die Frage, wie oft, wie lange und was genau Sie trainieren sollten. Immer wieder hört und liest man, dass ein sinnvolles Training mindestens eine Stunde pro Tag in Anspruch nehmen sollte. Aber das ist Quatsch! Ich kann Sie beruhigen: Schon kleine tägliche Einheiten von fünf Minuten sind für unsere Gesundheit sehr förderlich! Nehmen Sie sich also nicht zu viel vor.

Gestalten Sie Ihren Alltag bewegt, das heißt, nehmen Sie Treppen statt der Rolltreppe oder des Aufzugs, fahren Sie kurze Strecken mit dem Fahrrad statt dem Auto und bewegen Sie sich einfach zwischendurch immer wieder.

Aber Training ist nicht gleich Training. Für den Erhalt beziehungsweise für das Wiedererlangen der körperlichen und geistigen Gesundheit sind verschiedene Trainingsbereiche wichtig.

Beweglichkeit

Nicht jeder Mensch ist mit der gleichen Beweglichkeit geboren. Vergleichen Sie sich deshalb nicht mit anderen. Finden Sie Ihren persönlichen Wohlfühlbewegungsumfang. Eine gute Gelenkmobilität ist sehr wichtig für Alltagsbewegungen wie das Anziehen, Kämmen der Haare, Aufstehen oder Treppensteigen und zudem entscheidend für die Schmerzfreiheit der Gelenke. Beweglich halten sollten Sie vor allem Ihre Schultergelenke, den Schultergürtel, die Brustwirbelsäule, die Hüftgelenke und die Fußgelenke. Ist zum Beispiel die Brustwirbelsäule zu unbeweglich, können Schmerzen im Nacken oder im unteren Rücken auftreten.

Kräftigung

Wichtig ist es, einerseits die von außen sichtbaren sogenannten Bewegermuskeln und andererseits die Stabilisatoren, also die tief liegenden, von außen nicht sichtbaren Muskelschichten, zu trainieren. Wie der Name schon sagt, bewegen die Beweger unseren Körper, die Stabilisatoren hingegen schützen unsere Gelenke und halten uns aufrecht und stabil.

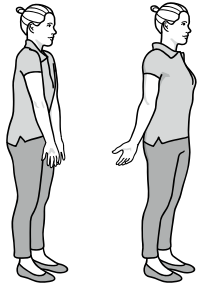
Die verschiedenen Muskelschichten müssen unterschiedlich trainiert werden. Die Beweger lassen sich zum Beispiel mit der Übung »Kniebeuge« (Seite 126) trainieren. Dabei dürfen die Muskeln auch mal »brennen«. Die Stabilisatoren werden nur kurz aktiviert, zum Beispiel mit der Übung »Einbeinstand mit überkreuzten Armen« (Seite 142).

1 Beweglichkeitstraining für den ganzen Körper

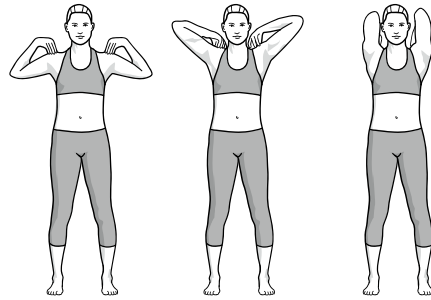
Trainingsdauer: 15 Minuten

1 2 3

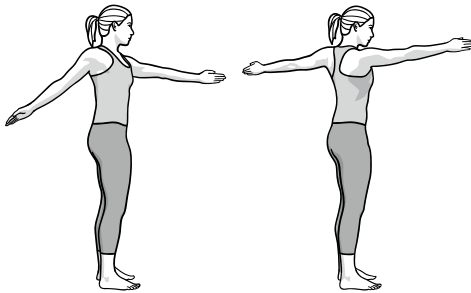
	Übungen	Wiederholungen (Wdh.)/ Belastungszeit (Sek./Min.)	Sätze	Seite
1	Schulterachter	15. Wdh.	1	122
2	Ellbogenkreisen im Stehen	1 Min.	1	11
3	Armpendeln	1 Min.	1	118
4	Räkeln und Strecken im Stehen	1 Min.	1	120
5	Hüftkreisen	15 Wdh. je Richtung	1	10
6	Fußwippe	15 Wdh.	1	10
7	Katze-Pferd-Mobilisation	15 Wdh.	1	120
8	Rotation der Brustwirbelsäule im Vierfüßlerstand	15 Wdh. je Seite	1	121
9	Krokodil	1 Min. halten je Seite	1	138



1 Schulterzacher



2 Ellbogenkreisen im Stehen



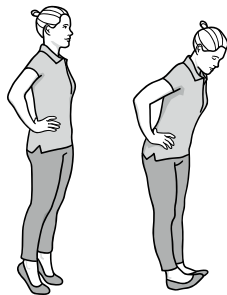
3 Armpendeln



4 Räkeln und Strecken im Stehen



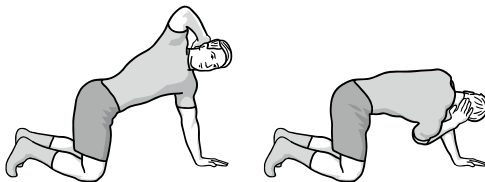
5 Hüftkreisen



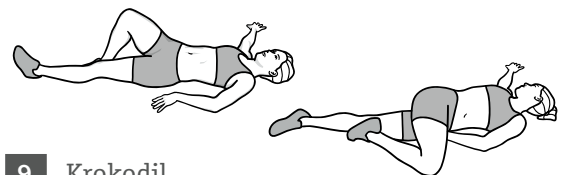
6 Fußwippe



7 Katze-Pferd-Mobilisation



8 Rotation der Brustwirbelsäule im Vierfüßlerstand



9 Krokodil

2 Beweglichkeitstraining für eine aufrechte Haltung

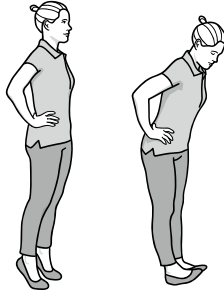
1 2 3

Trainingsdauer: 20 Minuten

	Übungen	Wiederholungen (Wdh.)/ Belastungszeit (Sek./Min.)	Sätze	Seite
1	Aufrechter Stand	1 Min.	1	141
2	Fußwippe	30 Wdh.	1	10
3	Hüftkreisen	15 Wdh. je Richtung	1	10
4	Schulterachter	30 Wdh.	1	122
5	Räkeln und Strecken im Stehen	1 Min.	1	120
6	Hacken	20 Sek.	2	130
7	Dehnung des Hüftbeugers im Ausfallschritt	1 Min. je Seite	1	136
8	Stabilisation im Vierfüßlerstand	1 Min.	1	132
9	Seitstütz mit Beckenheben	15 Wdh. je Seite	1	132
10	Oberkörperrotation im Sitzen	1 Min. halten je Seite	1	138



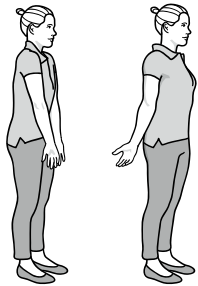
1 Aufrechter Stand



2 Fußwippe



3 Hüftkreisen



4 Schulterachter



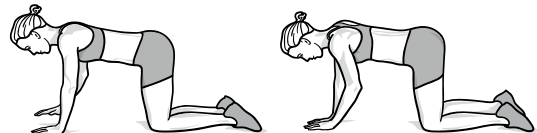
5 Räkeln und Strecken im Stehen



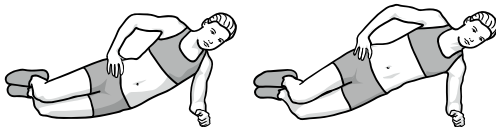
6 Hacken



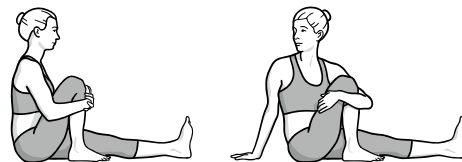
7 Dehnung des Hüftbeugers im Ausfallschritt



8 Stabilisation im Vierfüßlerstand



9 Seitstütz mit Beckenheben



10 Oberkörperrotation im Sitzen

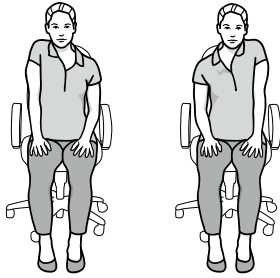
3 Fit und beweglich mit Stuhl

Trainingsdauer: 10 Minuten

Benötigte Hilfsmittel: Stuhl

1 2 3

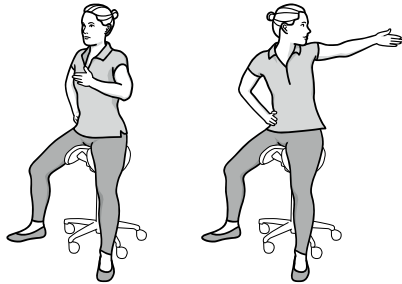
	Übungen	Wiederholungen (Wdh.)/ Belastungszeit (Sek./Min.)	Sätze	Seite
1	Wechselseitiges Hochziehen der Schultern im Sitzen	15 Wdh. je Seite	1	122
2	Räkeln und Strecken im Sitzen	1 Min.	1	120
3	Rotation der Brustwirbelsäule im Sitzen	15 Wdh. je Seite	1	121
4	Fersen und Fußspitzen heben	30 Wdh.	1	119
5	Gehen im Sitzen	1 Min.	1	122
6	Kniebeuge mit Stuhl	15 Wdh.	2	126
7	Nackendehnung im Sitzen	1 Min. je Seite	1	137



1 Wechselseitiges Hochziehen der Schultern im Sitzen



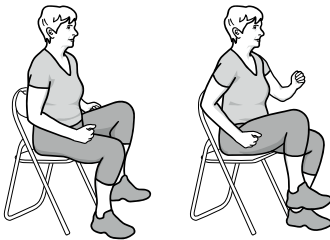
2 Räkeln und Strecken im Sitzen



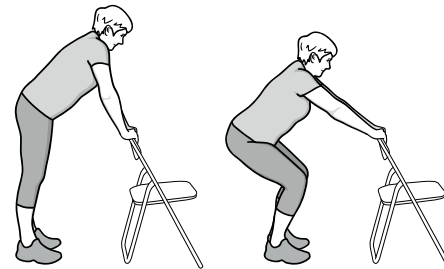
3 Rotation der Brustwirbelsäule im Sitzen



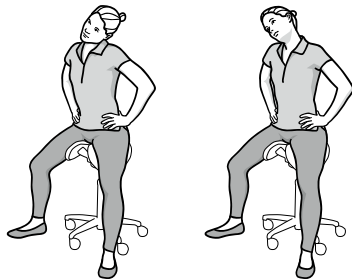
4 Fersen und Fußspitzen heben



5 Gehen im Sitzen



6 Kniebeuge mit Stuhl



7 Nackendehnung im Sitzen

4 Gleichgewichtstraining

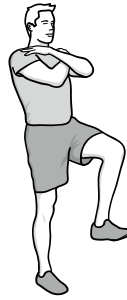
Trainingsdauer: 20 Minuten

1 2 3

	Übungen	Wiederholungen (Wdh.)/ Belastungszeit (Sek./Min.)	Sätze	Seite
1	Aufrechter Stand	1 Min.	1	141
2	Einbeinstand mit überkreuzten Armen	20 Sek. halten je Seite	1	142
3	Armkoordination mit Beinheben	30 Sek. je Seite	1	142
4	Flieger	10 Wdh. je Seite	1	125
5	Seitliches Beinheben	20 Wdh. je Seite	2	123
6	Arm- und Beinstrecken im Vierfüßlerstand	10 Wdh. je Seite	2	133
7	Brücke mit Beinheben	10 Wdh. je Seite	2	125
8	Dehnung des Gesäßes mit überschlagenem Bein	1 Min. halten je Seite	1	136
9	Dehnung der Beinrückseite im Liegen	1 Min. halten je Seite	1	134
10	Aufrechter Stand	1 Min.	1	141



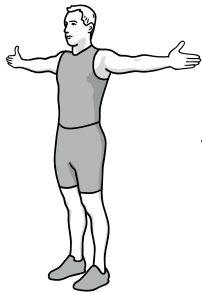
1 Aufrechter Stand



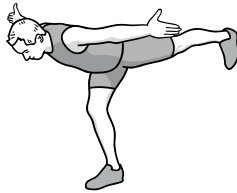
2 Einbeinstand mit überkreuzten Armen



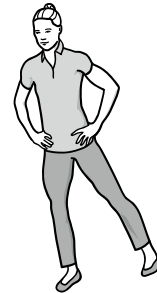
3 Armkoordination mit Beinheben



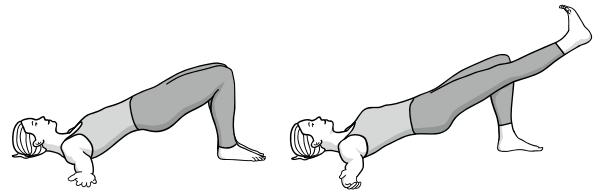
4 Flieger



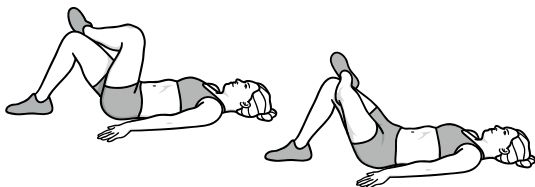
5 Seitliches Beinheben



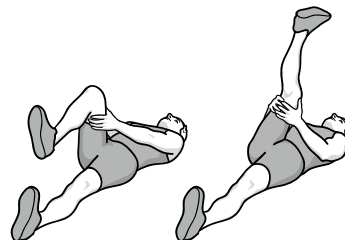
6 Arm- und Bein Strecken im Vierfüßlerstand



7 Brücke mit Beinheben



8 Dehnung des Gesäßes mit überschlagenem Bein



9 Dehnung der Beinrückseite im Liegen



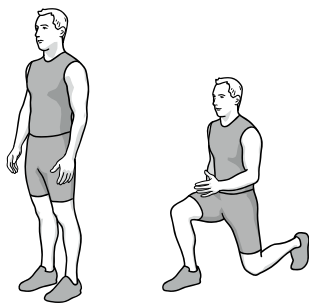
10 Aufrechter Stand

5 Funktionelles Training für den Alltag

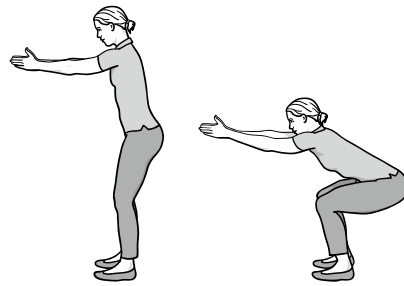
Trainingsdauer: 30 Minuten

1 2 3

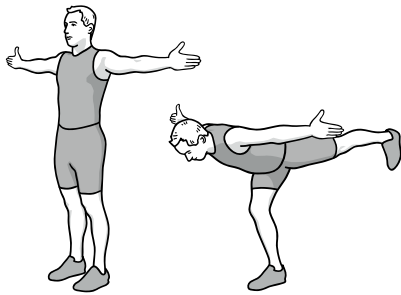
	Übungen	Wiederholungen (Wdh.)/ Belastungszeit (Sek./Min.)	Sätze	Seite
1	Ausfallschritt	20 Wdh. je Seite	2	123
2	Kniebeuge	20 Wdh.	2	126
3	Flieger	15 Wdh. je Seite	2	125
4	Seitliches Beinheben	20 Wdh. je Seite	2	123
5	Beinstrecken im Ellbogenstütz	20 Wdh. je Seite	2	130
6	Liegestütz	15 Wdh.	2	131
7	Einbeiniges Beckenheben	20 Wdh. je Seite	2	124
8	Diagonaler Crunch	20 Wdh. je Seite	2	131
9	Dehnung der Beinrückseite im Liegen	1 Min. halten je Seite	1	134
10	Dehnung des Hüftbeugers in Seitlage	1 Min. halten je Seite	1	136



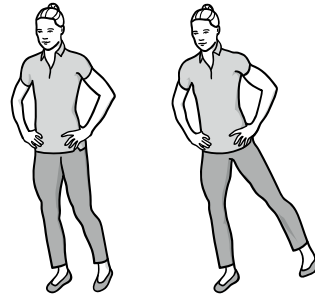
1 Ausfallschritt



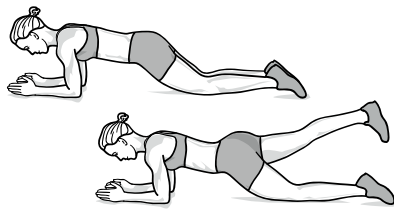
2 Kniebeuge



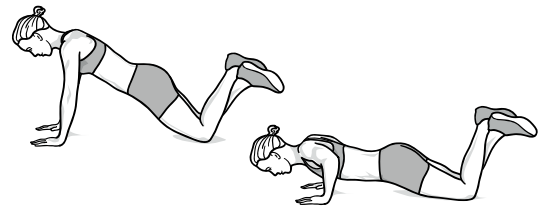
3 Flieger



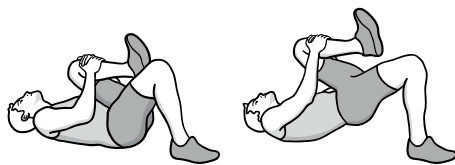
4 Seitliches Beinheben



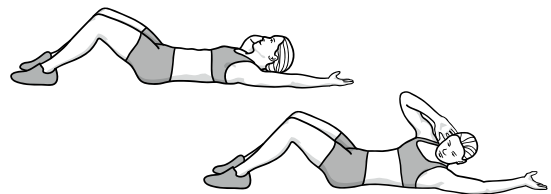
5 Beinrecken im Ellbogenstütz



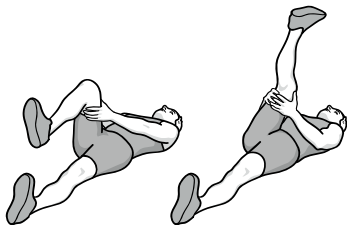
6 Liegestütz



7 Einbeiniges Beckenheben



8 Diagonaler Crunch

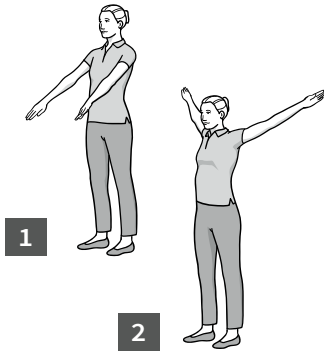


9 Dehnung der Beinrückseite im Liegen



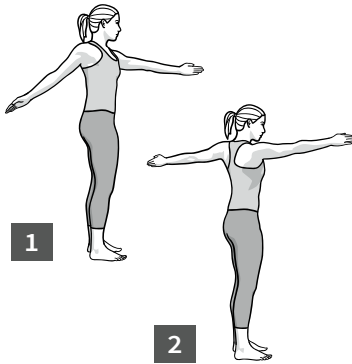
10 Dehnung des Hüftbeugers in Seitlage

Mobilisationsübungen



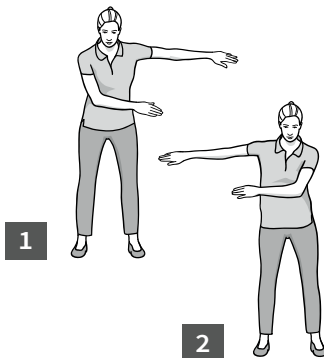
Armkreisen

1. Einen hüftbreiten, aufrechten Stand einnehmen. Beide Arme schräg nach vorn und unten strecken.
2. Nun mit beiden Armen gleichzeitig große Kreisbewegungen ausführen, dafür die gestreckten Arme über oben nach hinten, weiter nach unten und wieder nach vorn führen.



Armpendeln

1. Einen hüftbreiten, aufrechten Stand einnehmen. Nun mit dem rechten Arm zurück-, dem linken Arm nach vorn pendeln. Dabei die Knie beim Schwingen der Arme nach vorn locker beugen und am höchsten Punkt strecken.
2. Im Anschluss direkt mit dem linken Arm nach vorn und dem rechten Arm zurückpendeln. Im Wechsel mit der Bewegung fortfahren.

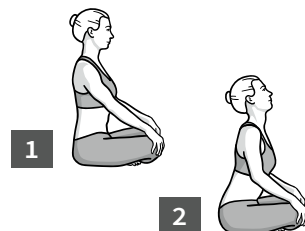


Armschwingen

1. Einen hüftbreiten, aufrechten Stand einnehmen. Nun mit beiden Armen vor dem Körper zuerst nach rechts schwingen.
2. Dann nach links schwingen. Die Arme dabei ganz locker hängen lassen. Die Bewegung fließend weiter fortführen.

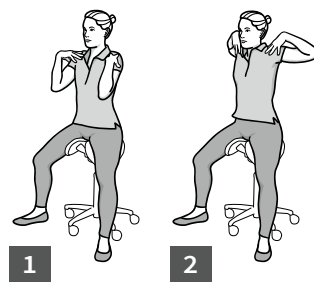
Heben des Brustbeins im Schneidersitz

1. Einen Schneidersitz einnehmen. Die Hände auf den Knien ablegen und den Oberkörper aufrichten.
2. Nun mit dem Einatmen das Brustbein nach vorn und oben anheben, der Blick geht leicht schräg nach oben. Mit dem Ausatmen wieder in die Ausgangsstellung zurückkommen.



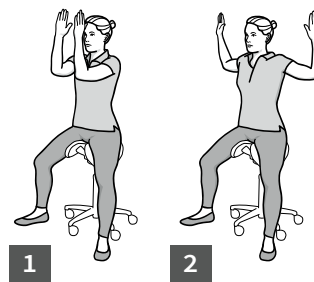
Ellbogenkreisen im Sitzen

1. Mit aufgerichtetem Oberkörper auf einen Hocker oder Stuhl setzen und die Füße etwas weiter als hüftbreit aufstellen. Beide Hände oben auf die Schultern legen.
2. Nun mit den Ellbogen große Kreisbewegungen nach hinten ausführen. Dafür die Ellbogen nach vorn führen, dann über oben und hinten nach unten und wieder nach vorn.



Ellbogen schließen und öffnen

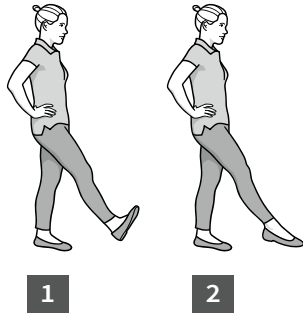
1. Mit aufgerichtetem Oberkörper auf einen Hocker oder Stuhl setzen. Beide Arme im rechten Winkel nach vorn anheben, sodass sich die Oberarme auf Schulterhöhe befinden.
2. Nun die Ellbogen nach hinten führen und öffnen und direkt wieder schließen. Die Schultern dabei tief halten. Die Bewegung fließend weiter fortführen.



Fersen und Fußspitzen heben

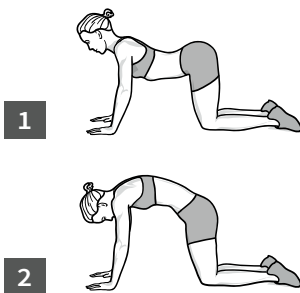
1. Mit aufgerichtetem Oberkörper auf einen Hocker oder Stuhl setzen. Beide Füße am Boden abstellen. Nun die Fersen heben.
2. Die Fersen wieder absenken und die Fußspitzen vom Boden abheben. Diese Bewegungsabfolge rhythmisch weiter fortführen.





Fuß beugen und strecken

1. Einen hüftbreiten, aufrechten Stand einnehmen. Die Hände in die Hüften stützen. Ein Bein nach vorn strecken, den Fuß im Sprunggelenk beugen und die Fußspitze in Richtung Schienbein anziehen.
2. Nun den Fuß strecken und die Fußspitze in Richtung Boden absenken. Diese Bewegungsabfolge rhythmisch fortführen und die Übung nach Abschluss der vorgegebenen Wiederholungen mit dem anderen Bein ausführen.



Katze-Pferd-Mobilisation

1. Einen Vierfüßlerstand einnehmen. Die Hände unter den Schultern und die Knie unter den Hüftgelenken platzieren. Nun den Rücken in Richtung Decke hochziehen und runden.
2. Dann den Rücken in Richtung Boden absenken. Die Bewegungsabfolge bewusst und langsam ausführen.



Räkeln und Strecken im Sitzen

Mit aufgerichtetem Oberkörper auf einen Hocker oder Stuhl setzen. Nun die Arme in Richtung Decke strecken und in verschiedenste Richtungen strecken und räkeln. Mal die geöffneten Hände, ein anderes Mal die Fäuste vom Körper wegschieben.

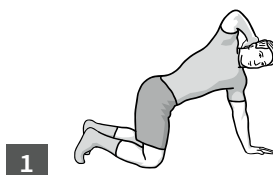


Räkeln und Strecken im Stehen

Einen hüftbreiten, aufrechten Stand einnehmen. Nun die Arme zur Decke strecken und räkeln und strecken. Dabei auf die Großzehenballen stellen, den ganzen Körper einsetzen und in verschiedenste Richtungen bewegen.

Rotation der Brustwirbelsäule im Vierfüßlerstand

1. Einen Vierfüßlerstand einnehmen. Die Hände unter den Schultern, die Knie unter den Hüftgelenken positionieren. Nun die rechte Hand an den Hinterkopf legen und mit dem Einatmen den Ellbogen nach rechts in Richtung Decke aufdrehen.
2. Mit dem Ausatmen den Ellbogen wieder nach unten und zum aufgestützten Arm führen. Dabei den linken Arm gestreckt halten. Die Übung nach Abschluss der vorgegebenen Wiederholungen mit dem anderen Arm ausführen.



Rotation der Brustwirbelsäule im Sitzen

1. Mit aufgerichtetem Oberkörper auf einen Hocker oder Stuhl setzen. Die rechte Hand in die Hüfte stützen. Die linke Hand in Höhe des Brustbeins vor dem Oberkörper halten.
2. Nun mit dem Einatmen den linken Arm weit nach hinten strecken. Der Blick folgt der Hand. Mit dem Ausatmen wieder zurück in die Ausgangsposition kommen. Während der Übungsausführung das Becken stabil halten und den Oberkörper nur aus der Brustwirbelsäule heraus drehen. Die Übung nach Abschluss der vorgegebenen Wiederholungen mit dem anderen Arm ausführen.



Rücken runden

1. Einen aufrechten Sitz mit aufgestellten Beinen einnehmen. Die Schienbeine unterhalb der Knie mit den Händen und gebeugten Armen fassen.
2. Nun mit dem Ausatmen den Rücken runden und die Arme strecken. Mit dem Einatmen den Rücken wieder strecken und die Arme beugen. Die Bewegung flüssig fortführen.

