

Bleiben Sie in Bewegung, auch wenn unsere Gymnastikgruppen zur Zeit leider nicht stattfinden können. Auch zu Hause können Sie Beweglichkeit, Gleichgewicht und Kraft trainieren.

I. Welche Übungen fallen Ihnen ein, um das **Gleichgewicht** zu trainieren?

z.B.

- Die Füße eng zusammenstellen
- Die Füße halbversetzt
- Die Füße hintereinander stellen
- Mehr 1 Bein belasten
- Auf ein Bein stehen – wie lange geht das im Moment



II. Um die **Beweglichkeit der Gelenke** zu erhalten

- Beweglichkeit der Wirbelsäule** (gerne im Sitzen, dann kann sich das Becken nicht mitbewegen)
 - räkeln Sie sich, und machen Sie im Wechsel die rechte und linke Rumpfseite ganz lang
 - den Rücken beugen und strecken (Katzenbuckel + Hohlkreuz im Wechsel)
 - den Rumpf drehen
- Beweglichkeit der Schultern**
 - die Schultern rückwärts kreisen
 - die Arme schwingen in vielen Variationen
- Beweglichkeit der Hüftgelenke, Knie- und Fußgelenke** indem Sie
 - Hüfte, Knie und Fußgelenk beugen und strecken (bei den Hüftgelenken geht dies nur im Stehen)
 - **Ein Bein zur Seite abspreizen und wieder heranziehen**
 - **Das Bein aus dem Hüftgelenk einwärts und auswärts drehen (kleine Achter malen)**

III. **Kraft** erhalten

a) **Beinkraft**

- Knie beugen und strecken in verschiedenen Tempi
- Aufstehen und hinsetzen
- Treppen steigen



b) **Rumpf- und Armkraft**

- Liegestütz gegen eine Wand



IV. **Wippen und Federn** trainiert Elastizität und Schnelligkeit

- In den Knie- und Fußgelenken ca. 1 Minute locker wippen (sehr schnell beugen + strecken)
- Steigerung: die Fersen jedes mal abheben

Suchen Sie eine ganz lockere und elastische Bewegung

Siehe auch Rückkehr des Frühlings (Dr.Martin Runge)

<https://www.youtube.com/watch?v=yHj8gMNtiXU>

Vielleicht kennen Sie das Programm „**die fünf Esslinger**“. Viele der obigen Übungen finden Sie dort.

Genießen Sie die Bewegungen in Ihrem Alltag, bei denen Sie ihren Körper und ihren Kopf fit halten können:

- wenn sie etwas aus einem hohen Regal holen (machen sie´s mal mit dem ungewohnten Arm)
- wenn Sie gehen (verlangsamen Sie das Tempo, sodass sie deutlich spüren, wie sie ihre Gleichgewichtsfähigkeit schulen)
- gehen Sie mal rückwärts (zu Hause in Ihrem Flur, wo nichts im Weg steht)
- wenn sie Treppen steigen
- wenn Sie sich aufs Sofa oder einen Stuhl setzen und wieder aufstehen (vielleicht wiederholen Sie dies einfach ein paar Mal)
- Gehen Sie auf gedachten oder realen Linien und stellen sich vor, Sie würden auf einem Baumstamm balancieren.
- Stehen Sie auf ein Bein während sie eine Alltagstätigkeit ausüben (z.B. Zähneputzen)
- Nehmen Sie mal die Zahnbürste oder die Gabel in die ungewohnte Hand

Im Internet auf youtube finden Sie viele Videos mit Anleitungen für Bewegung auch für Menschen in der 2.Lebenshälfte, die zum Mitmachen einladen z.B. von Gabi Fastner:

Einfach im Suchfeld oben z.B. „Gabi Fastner – Senioren“ eingeben und auf die Lupe klicken 

Dann landen Sie z.B. bei:

- Fit in der 2.Lebenshälfte: <https://www.youtube.com/watch?v=pNiQluzS-G4>
- Wohnzimmerfitness für Senioren: <https://www.youtube.com/watch?v=Og2vmsdntEI>
- Schmerzfreie Wirbelsäule und Gelenke für Einsteiger, Senioren und REHA: <https://www.youtube.com/watch?v=rOUpFxKI-MA>
- Ein guter Start in den Tag für Junggebliebene, ohne Gerät: <https://www.youtube.com/watch?v=iVudsezyxi4>
- Fitness für Ältere ohne Gerät: <https://www.youtube.com/watch?v=1vezpxxDGAg>
- Rückengymnastik auf dem Hocker: <https://www.youtube.com/watch?v=3TNI2li3-SY>

Die lästige Werbung lässt sich meist überspringen.