

Das **GYMWELT** -Spezial 60 Plus: „Mach mit, bleib fit!“

Die GYMWELT des Deutschen Turner-Bundes (DTB) hat ein neues Programm zusammengestellt, welches sich speziell an Frauen und Männer ab 60 Jahren richtet und eine Vielzahl von einfachen und effektiven Übungen umfasst, die sowohl in den eigenen vier Wänden als auch im Garten oder im Park durchgeführt werden können.

Auf der GYMWELT-Seite der DTB-Website sind die Bewegungseinheiten als PDF-Dokumente eingestellt. Über folgenden Link gelangen Sie direkt zur Website und können sich das Programm downloaden (und ausdrucken):

www.gymwelt.de > *Gesund und fit zu Hause* > *GYMWELT-Spezial 60 Plus*



Unterstützen Sie auch andere, ein bewegtes zu Hause zu schaffen.

Teilen Sie dieses Informationsblatt, den Link zur Website oder verteilen Sie ausgedruckte Bewegungseinheiten an Personen der Zielgruppe, um allen einen Zugang zu ermöglichen.

Gemeinsam bleiben wir gesund und bewegt zu Hause!



Bitte beachten Sie auch die Übersicht mit allgemeinen Hinweisen zur Durchführung des GYMWELT-Spezials 60 Plus: „Mach mit, bleib fit!“.

Im Rahmen der Ausbreitung der Corona-Pandemie wird dringend empfohlen, den Verordnungen der Bundes- bzw. Landesregierung, wie z. B. den aktuell bestehenden Kontaktbeschränkungen, Folge zu leisten.

Thema der Woche: „Gut Atmen“

Bei körperlicher Anstrengung, wie z.B. Treppensteigen, schwere Einkaufstaschen tragen oder sportlicher Aktivität, wird unser Atem schneller, tiefer und man kann „außer Atem“ sein. Durch physiologische Prozesse wird unser Atem je nach physischer Tätigkeit und psychischer Verfassung autonom reguliert. Die Atmung lässt sich aber auch bewusst steuern. Sowohl die Dauer der Atemzüge als auch die Intensität. Stresszustände können zu einer chronischen flachen, schnellen und über den Brustkorb ausführende Atmung führen. Das Nervensystem kann dadurch die Fähigkeit verlieren, zwischen An- und Entspannung zu variieren, was schlussendlich zu weiteren gesundheitlichen Einschränkungen führen kann. Deshalb werden in dieser Ausgabe Übungen zur Wahrnehmung des Atmens und Atemübungen gezeigt.

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.

Weiter geht's mit dem Hauptteil: „Gut Atmen“

Wahrnehmung der Bauchatmung **„Buch-Lift“**

Legen Sie sich auf den Rücken, Beine angewinkelt, Füße aufgestellt. Legen Sie ein Buch oberhalb des Bauchnabels auf den Bauch. Atmen Sie durch die Nase ein und wieder aus. Bewegt sich das Buch auf Ihrem Bauch?

Atmen Sie ausschließlich in Ihren Unterbauch ein. Das Buch sollte nun beim Einatmen aufsteigen und beim Ausatmen sinken. Spüren Sie mit Ihrer Hand nach, dass der Brustkorb sich dabei nicht bewegt.

Führen Sie die Atmung langsam durch. Wiederholen Sie diese Wahrnehmungsübung 6-mal.



Wahrnehmung der Brustatmung
„Den Brustkorb locker klopfen“

Stellen Sie sich aufrecht hin. Ballen Sie die rechte Hand zu einer lockeren Faust und beginnen Sie, locker und leicht mit dem Faustballen Ihre linke Brustkorbhälfte abzuklopfen. Vom Brustbein in Richtung Schulter, die tiefen Rippenbögen entlang bis zu den Flanken. Wo spüren Sie die Atmung besonders? Im Brustkorb, Rücken oder in den Flanken?

Nun mit der linken Hand über die rechte Brustkorbhälfte.

Nehmen Sie sich Zeit und wiederholen Sie die Übung ein weiteres Mal.

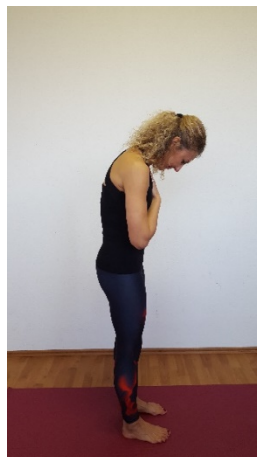


Atemübung
„Sternale Atmung“

Stellen Sie sich aufrecht hin. Legen Sie eine Hand auf das Brustbein auf. Senken Sie das Kinn Richtung Brustbein und rollen die Brustwirbelsäule ein. Während dem Einatmen rollen Sie sich auf und gehen etwas in die Überstreckung der Brustwirbelsäule.

Beim Ausatmen rollen Sie die Brustwirbelsäule wieder ein und bringen das Kinn Richtung Brustbein.

Wiederholen Sie die Übung 6-mal.



Atemübung

„Kohärentes Atmen“

Diese leicht zu erlernende Atemübung ist besonders wertvoll für die innere Balance und Flexibilität im Vegetativen Nervensystem. Sie stärkt besonders den Parasympathikus und kann dadurch positiv auf den Blutzuckerspiegel, den Blutdruck, die Verdauung und Entzündungsprozesse wirken.

Setzen Sie sich bequem und aufrecht auf einen Stuhl oder den Boden. Atmen Sie für 5 bis 6 Sekunden ein und dann 5 bis 6 Sekunden aus. Ziel des kohärenten Atmens ist es, möglichst gleichmäßig ein- und aus zu atmen. Wichtig dabei ist: die Einatmung sollte NICHT länger als die Ausatmung sein!

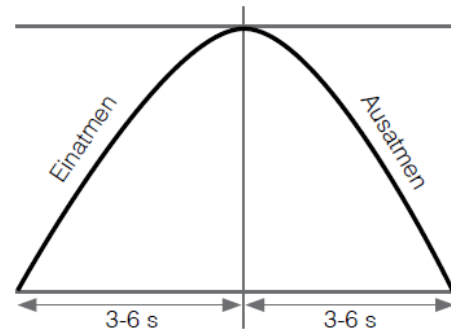


Abb.: Die regelmäßige Atmung

Wiederholen Sie die Übung 8-mal.

Geschafft!

Aber nicht den Ausklang vergessen...

*Meine „Hausaufgabe“ für diese Woche:
Täglich nehme ich bewusst meine Atmung wahr und führe die Übungen durch. In Stresssituationen versuche ich meine Atmung zu regulieren.*

Die Inhalte dieser Ausgabe wurden aus dem Titelthema „Der Atem“ des Ü-Magazins entnommen.

Ausgabe: Ü-Magazin Heft 02 März/April 2020, Meyer & Meyer Verlag

Mehr zum Ü-Magazin für Übungsleiter*innen unter <https://www.dersportverlag.de/>

Autorin des Artikels und Fotos von: Corinna Michels

- Ausbilderin DTB-Pilates-Trainer/in
- Ausbilderin DTB Advanced GroupFitness
- Yogalehrerin
- PsychoDynamische Körpertherapeutin

Ihnen gefällt das GYMWELT-Spezial? Mehr unter www.gymwelt.de > Gesund und fit zu Hause > GYMWELT-Spezial 60 Plus

WICHTIGER HINWEIS:

Aufgrund der zunehmenden Lockerungen der Kontakt- und Versammlungsverboten ist in weiten Teilen Deutschlands die Wiederöffnung der Sporträume angelaufen. Somit sind nun vermehrt auch wieder gemeinsame Aktivitäten in der freien Natur oder der Turnhalle möglich. Wir hoffen, dass auch Sie (bald) wieder in Ihrem Verein sportlich aktiv sein und Ihre bisherigen oder neue Bewegungsangebote wahrnehmen können.

Diese Ausgabe stellt zunächst die letzte Ausgabe des GYMWELT-Spezials 60 Plus dar. Insgesamt stehen Ihnen zehn Ausgaben zur Verfügung mit denen Sie ein breites Repertoire an Übungen vorliegen haben – von Kräftigung, über Mobilisation und Gehirnjogging bis hin zu Entspannungs- und Atemtechniken.

Wir empfehlen weiterhin täglich aktiv zu sein. Hierzu können Sie gut unsere Programme nutzen. Suchen Sie sich Ihre Lieblingseinheiten aus oder fangen Sie einfach wieder bei der ersten Ausgabe an. Führen Sie die Übungen allein oder auch zu zweit oder mit mehreren Personen durch.

Alle Ausgaben bleiben auf der Website bereitgestellt und Sie können sich diese jederzeit (erneut) herunterladen.

Wir freuen uns, wenn Sie weiterhin unser Programm nutzen, um gesund und aktiv zu bleiben!