

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

Aufwärmung und Ausklang nehmen nicht viel Zeit in Anspruch, stellen aber zwei ganz entscheidende Teile einer Bewegungseinheit dar und sollten daher nicht vernachlässigt werden. Daher machen Sie den Beginn und das Ende einer Bewegungseinheit zu einer Art Ritual für sich.

Nachdem Sie nun aktiv Ihre Übungen durchgeführt haben, folgt zum Schluss der **Ausklang**. Dieser dient zum Beruhigen Ihres Kreislaufs und zum mentalen Abschluss mit der heutigen Bewegungseinheit. Sie können die Übungen sowohl im Stehen als auch im Sitzen durchführen.

## **Ausklang**

### Ausgangsposition

Die Beine stehen parallel zueinander, die Füße sind fest am Boden. Die Arme hängen nah am Körper. Der Blick ist nach vorne gerichtet. Stellen Sie sich vor, Sie werden von einem Faden am Kopf nach oben gezogen. Kreisen Sie Ihre Schultern einmal nach hinten und bleiben in der Position. Versuchen Sie Ihren Oberkörper stabil zu halten (nicht mit dem Rücken durchhängen).

### Übungen

Atem Sie tief ein- und aus.  
Beim Einatmen strecken Sie Ihre Arme jeweils zur Seite aus (Handinnenflächen nach oben) und öffnen Ihren Brustkorb, während dem Ausatmen gehen Ihre Arme beide nach vorne in die Mitte und treffen sich. Krümmen Sie dabei Ihren Rücken leicht.

Wiederholen Sie die Übung 5x.



Fotos: BZgA – AlltagsTrainingsProgramm - A. Bowinkelmann

Stellen Sie Ihre Beine parallel zueinander, die Füße sind fest am Boden.  
Verschränken Sie Ihre Arme vor dem Körper. Der Blick ist nach vorne gerichtet.  
Drehen Sie nun den Oberkörper abwechselnd nach links und rechts.  
Führen Sie die Bewegung langsam aus und drehen Sie sich so weit wie möglich.  
Jede Seite 5x wiederholen.



Foto: BZgA – AlltagsTrainingsprogramm - A. Bowinkelmann

Nehmen Sie die Ausgangsposition ein.  
Neigen Sie den Kopf nach unten, führen Sie das Kinn möglichst nah zum Brustbein und halten Sie diese Position. Atmen Sie dabei weiter. Legen Sie Ihre Hände auf Ihren Oberschenkeln ab und beugen Sie sich vornüber. Anschließend richten Sie sich wieder auf – Wirbel für Wirbel. Die Übung langsam durchführen.

Nehmen Sie die Ausgangsposition ein.  
Strecken Sie den rechten Arm nach oben.  
Die linke Hand greift nun den rechten Ellenbogen und zieht den nun gebeugten rechten Arm hinter dem Kopf heran. In dieser Position neigen Sie den Oberkörper leicht nach links bis eine Dehnung an der seitlichen Rumpfmuskulatur zu spüren ist. Halten Sie diese Position kurz, dann lösen und die Seite wechseln.  
Jede Seite 5x wiederholen.



Foto: BZgA/picture alliance/Mika Volkmann



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