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.

Jeden Montag wird auf der GYMWELT-Seite der DTB-Website eine neue Bewegungseinheit als pdf-Dokument 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: Bewusst entspannen

Lockere, entspannte Muskeln auch in stressigen Zeiten?

Neben regelmäßiger Bewegung zählt auch Entspannung zu einem gesunden Lebensstil dazu und Sie sollten sich regelmäßig Zeit nehmen, um bewusst zu entspannen.
Denn im Alltag spannen wir häufig unbewusst (z.B. in Stresssituationen oder bei der Haushaltsarbeit) unsere Muskeln an und langfristig kann dies zu Beschwerden und Fehlhaltungen führen. Lernen Sie wie Sie bewusst entspannen und vom Alltagsstress abschalten können. Es gibt eine große Vielfalt an Entspannungstechniken und je nach persönlichen Bedürfnissen und Vorlieben wird die ein oder andere Technik bevorzugt.

In dieser Woche stellen wir Ihnen die sogenannte **Progressive Muskelentspannung** nach Jacobsen vor. Bei dieser Entspannungstechnik geht es um eine aktive Anspannung und aktive Entspannung von einzelnen Muskeln und Muskelgruppen. Nach regelmäßigem Durchführen der Entspannungstechnik können die Muskeln in den Stresssituationen entspannt agieren.

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. Diese können Sie für jede Bewegungseinheit nutzen.

Weiter geht's mit dem Hauptteil:

Progressive Muskelentspannung

Vorbereitung

- Suchen Sie sich einen Raum aus, in dem Sie sich wohl fühlen und in dem Sie Ruhe haben.
- Wenn Sie möchten, können Sie den Raum abdunkeln, ätherische Öle können die Entspannung fördern.

Gerne können Sie sich ein Video zur Progressiven Muskelentspannung anschauen:

www.aelter-werden-in-balance.de > Online Bewegungsangebote > Entspannungsübungen

Anleitung zur richtigen Ausführung

- Die nachfolgenden Übungen werden alle im Liegen oder in einer bequemen Sitzposition durchgeführt.
- Die Übungsausführung ist bei allen Körperteilen gleich:

  Spannen Sie die Muskeln für ca. 5 Sekunden an und entspannen Sie ihn/sie dann wieder für ca. 10 Sekunden.
- Atmen Sie möglichst gleichmäßig während der An- und Entspannung.
- Konzentrieren Sie sich nur auf die Muskeln des vorgegebenen Körperteils und versuchen Sie alle restlichen Muskeln des Körpers ruhen zu lassen.
- Achten Sie bei der Anspannung darauf, dass es zu keiner Verkrampfung kommt. Ein leichtes Ziehen sollten Sie jedoch spüren und merken, wo der Muskel liegt, wie er sich anfühlt.
- Die Phase der Entspannung (10 Sekunden) sollten Sie sich möglichst bewusst machen und das Gefühl dabei erspüren.
- Durchlaufen Sie den Durchgang aller beschriebenen Körperteile 2 bis 3 Mal.

Los geht‘s mit der Durchführung der Progressiven Muskelentspannung

Spannen Sie die folgenden Muskeln bewusst an und entspannen Sie sie wieder:

Körperregion	*Muskeln / Körperteil*	*Anmerkung zur Ausführung*
Kopf	Kiefer	Bei der Anspannung Backenzähne zusammenbeißen. *Die Bewegung ist kaum zu sehen.*
	Ohren	Mit geschlossenem Mund die Ohren nach oben bewegen (Anspannung). *Die Bewegung ist kaum zu sehen.*

Körperregion	*Muskeln / Körperteil*	*Anmerkung zur Ausführung*
Oberkörper	Bauch	Durch die Vorstellung „Bauchnabel einziehen“ kann das Anspannen der Bauchmuskeln einfacher sein. *Die Bewegung ist kaum zu sehen.*
	Schultern	Bei der Anspannung Schultern nach unten ziehen und die Schulterblätter zusammenziehen. *Die Bewegung ist kaum zu sehen.*

Körperregion	Muskeln / Körperteil	Anmerkung zur Ausführung
Obere Extremitäten	Bizeps (Oberarm)	Den Arm im 90° Winkel halten, bei der Anspannung kann man ggf. eine leichte Wölbung des Bizeps sehen.
	Hände	Bei der Anspannung eine Faust bilden. Bei der Entspannung die Faust wieder öffnen.

Körperregion	Muskeln / Körperteil	Anmerkung zur Ausführung
Untere Extremitäten	Waden	Durch das Strecken des Fußes kann es einfacher sein die Wadenmuskulatur anzuspannen.
	Zehen	Bei der Anspannung die Zehen wie “Krallen“ formen. Bei der Entspannung wieder in die Ausgangsposition.

Körperregion	Muskeln / Körperteil	Anmerkung zur Ausführung
Gesäß	Gesäß	Po-Backen zusammenkneifen und wieder lösen.

Geschafft!

Aber nicht den Ausklang vergessen…

Wussten Sie schon?
Der menschliche Körper besteht aus ca. 656 Muskeln. Versuchen Sie über die progressive Muskelentspannung möglichst viele Muskeln zu erspüren und führen Sie immer die bewusste An- und Entspannung durch.

Weitere Entspannungstechniken

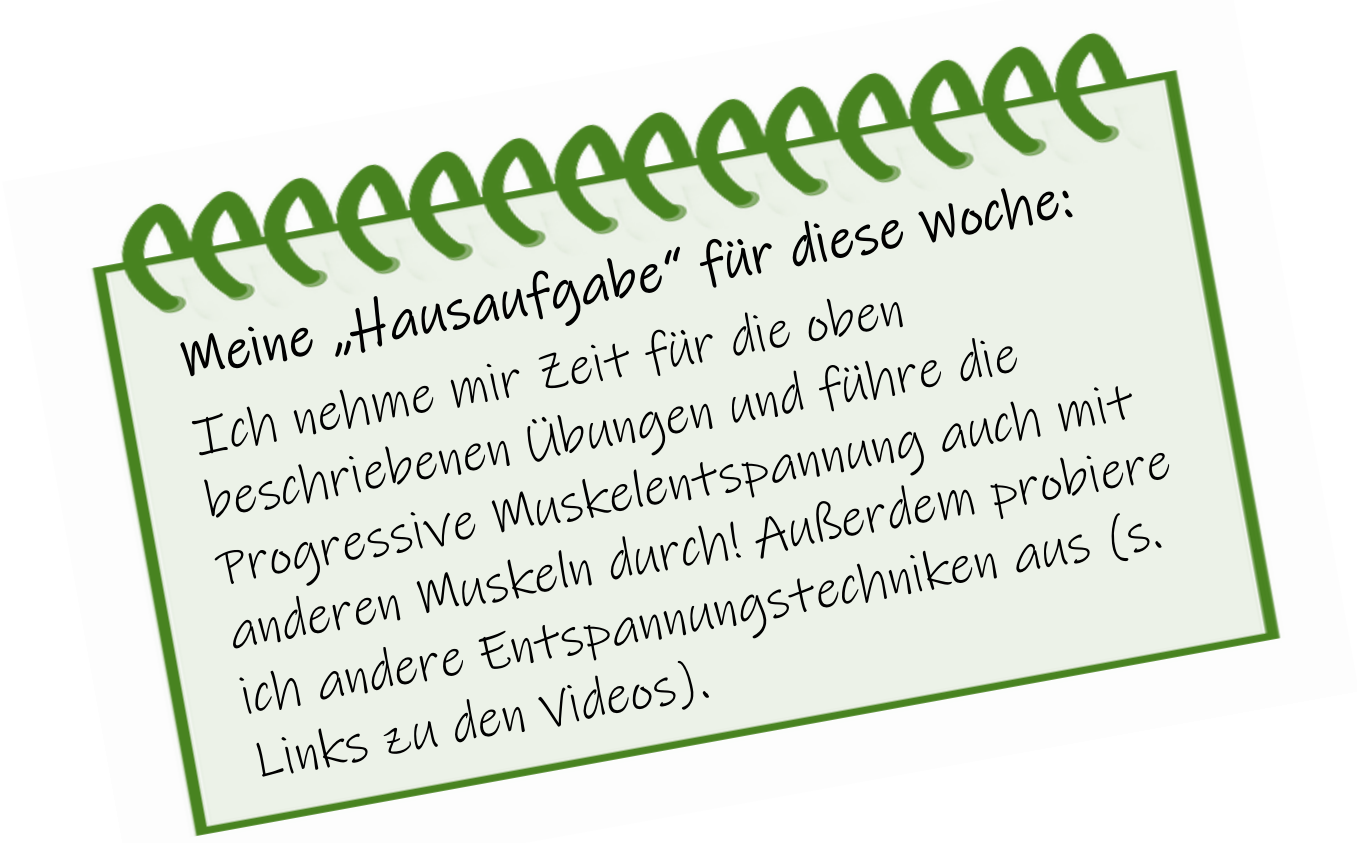
Haben Sie Lust noch andere Entspannungstechniken auszuprobieren?
Anbei ein Überblick über weitere Entspannungstechniken:

- Autogenes Training
- Qigong
- Tai Chi
- Meditation
- Traumreisen

Finden Sie heraus, welche Entspannungstechnik für Sie am besten geeignet ist!

Auf der Website der BZgA aus dem Programm „Älter werden in Balance“ finden Sie Videos zwei weiterer Entspannungstechniken und können diese direkt ausprobieren!

www.aelter-werden-in-balance.de > Online Bewegungsangebote > Entspannungsübungen



Ausblick auf die nächste Woche:
„Bewegung auf Rezept – die Bewegungspackung“

Info

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