

VOR DEM START



Tipps fürs Üben

- ▶ Eine Matte, bequeme Sportschuhe und -klamotten, einen stabilen Stuhl. Mehr benötigen Sie nicht für unser Indoor-Work-out.
- ▶ Hören Sie auf Ihren Körper. Die angegebene Übungsdauer und Wiederholungszahl gilt nur als Orientierung.
- ▶ Führen Sie die Übungen langsam aus und nur so lange, wie eine saubere Ausführung möglich ist.
- ▶ Unsichere können sich bei den Standübungen an einem stabilen Stuhl abstützen, der gegen Wegrollen und Umkippen gesichert ist.
- ▶ Muskelkater ist eine natürliche Folge einer ungewohnten Belastung und kann von wenigen Stunden bis zu zehn Tagen anhalten. Bleiben Sie dennoch in Bewegung.



Bevor Sie loslegen

Falls Sie eine der **folgenden Fragen** mit „Ja“ beantworten, sprechen Sie bitte erst mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt:

- Sind Sie zurzeit krank oder fühlen Sie sich unwohl?
- Waren Sie kürzlich im Krankenhaus oder ernsthaft krank?
- Leiden Sie unter einer chronischen Erkrankung, etwa Osteoporose, Rheuma oder Diabetes?
- Haben Sie eine Herz- oder Lungenerkrankung? Dann ist ein Training unter professioneller Anleitung in einer Herz- oder Lungensportgruppe ideal.

Foto: W&B/Philipp Nemenz. Illustrationen: W&B/Dr. Ulrike Möhle

In der Ruhe liegt die Kraft

Tag für Tag aktiv Warm-up, Kräftigung oder Ausdauer, Entspannung, Cool-down. Der Wochenplan für Einsteiger und Köhner

Tag 1/Tag 8	Tag 2/Tag 9	Tag 3/Tag 10	Tag 4/Tag 11	Tag 5/Tag 12
Indoor Schwerpunkt Entspannung ⌚ ca. 30 Min.	Outdoor Schwerpunkt Ausdauer ⌚ ca. 60 Min.	Ruhetag	Indoor Schwerpunkt Entspannung ⌚ ca. 30 Min.	Outdoor Schwerpunkt Ausdauer ⌚ ca. 60 Min.
1. Warm-up 2. Hauptteil: Kraft und Entspannung, optional Ausdauer 3. Cool-down	1. Warm-up 2. Hauptteil: Ausdauer, optional Kraft 3. Cool-down		1. Warm-up 2. Hauptteil: Kraft und Entspannung, optional Ausdauer 3. Cool-down	1. Warm-up 2. Hauptteil: Ausdauer, optional Kraft 3. Cool-down

Indoor-Programm

Warm-up

Ziel: Kreislauf auf Trab bringen,
Koordination stärken, mobilisieren

5 Min.

Ausgangsposition: Hüftbreiter, aufrechter Stand. Jede Übung etwa 1 Minute lang durchführen. 15 Wiederholungen pro Seite bzw. Richtung.

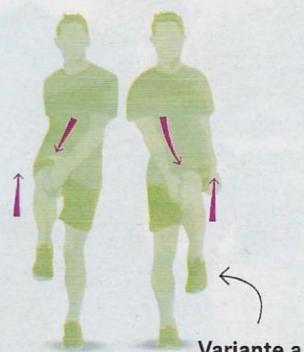
1



Schultern kreisen

Schultern langsam nach hinten kreisen. Arme hängen locker neben dem Körper.

2



Variante a

Hände zum Knie

a Knie im Wechsel anheben und mit der gegenüberliegenden Hand berühren.

b Knie im Wechsel anheben und mit dem gegenüberliegenden Ellenbogen berühren.

3



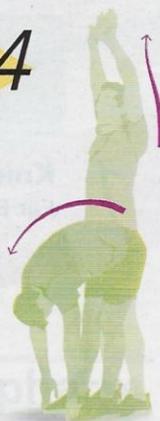
Becken kippen

Arme auf dem Beckenkamm ablegen, Knie leicht beugen. Nun das Becken vor- und zurückkippen: im Wechsel leicht ins Hohlkreuz und in den Rundrücken gehen.

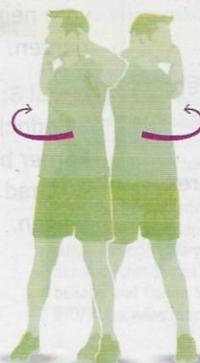
4

Rumpf beugen und strecken

Mit leicht gebeugten Knien den Oberkörper langsam und kontrolliert Wirbel für Wirbel so weit wie möglich nach unten einrollen. Dann wieder langsam aufrollen und die Arme über den Kopf strecken.



5



Rumpf drehen

Im überhüftbreiten Stand Oberkörper im Wechsel nach rechts und links drehen. Becken bleibt stabil nach vorn gerichtet.

Tag 6/Tag 13

Tag 7/Tag 14

Freie Wahl oder
„Lieblingsprogramm“

mind. 30 Min.

Freie Wahl

mind. 30 Min.

Freie Wahl: etwa Wandern,
Spaziergehen, Radfahren,
Schwimmen, Nordic Walking

Kräftigung

Level 1 (leicht) bis Level 3 (schwer)

10 Min.

Als Orientierung für die Belastungsdauer gilt:

Level 1: 10–15 Wiederholungen pro Übung **Level 2:** 15–20 Wiederholungen **Level 3:** mindestens 20 Wiederholungen. Jeweils 2 Durchgänge.



1 Kniebeuge Für Bein- und Gesäßmuskulatur

Level 1: Aufrecht auf das vordere Drittel eines Stuhls setzen, Beine hüftbreit, Arme verschränkt. Ohne Armeinsatz aufstehen, wieder hinsetzen.

Level 2: Kniebeugen aus dem Stand, dazwischen 2 Sekunden Pause im Stehen, Arme vorm Körper ausstrecken. Tipp: Das Gesäß weit nach hinten unten führen, Fersen bleiben am Boden, Rücken bleibt stets gerade.

Level 3: Wie Level 2, aber ohne Pause.



2 Rudern Für Arm-/Schulter-/Rumpfmuskulatur

Arme nach vorn ausstrecken, dann die Ellenbogen eng am Oberkörper nach hinten führen. Stellen Sie sich dazu vor, Sie wollten mit Ihren Schulterblättern einen Stift einklemmen. Und wieder ausstrecken.

Level 1: Im aufrechten Stand.

Level 2: Oberkörper circa 45 Grad nach vorn neigen.

Level 3: Oberkörper circa 90 Grad nach vorn neigen.

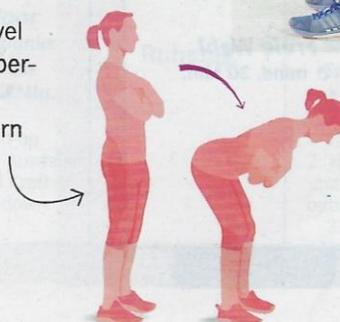
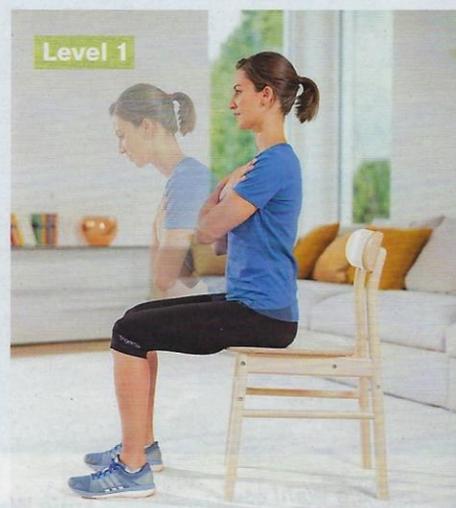


3 Vorbeuge Für die Rumpfmuskulatur

Level 1: Im Sitzen: Arme vor der Brust verschränken. Dann den Oberkörper mit geradem Rücken circa 45 Grad nach vorn neigen. Kurz halten und wieder aufrichten.

Level 2: Im Stehen: Knie leicht beugen. Nun den Oberkörper im Wechsel bis zu 45 Grad nach vorn neigen und wieder aufrichten.

Level 3: Wie Level 2, jedoch den Oberkörper bis zu 90 Grad nach vorn neigen.





4 Crunches Für die Bauchmuskulatur

Level 1: Im aufrechten Sitz auf dem vorderen Drittel eines Stuhles die Arme auf der Brust überkreuzen. Langsam nach hinten lehnen – ohne die Rückenlehne zu berühren. Fließend wieder aufrichten.

Level 2: In Rückenlage: Beine aufstellen, die Arme parallel neben dem Körper ausstrecken. Kinn Richtung Brust ziehen. Den oberen Rücken anheben und senken. Der untere Rücken, die Füße bleiben am Boden. Die Hände können – wenn nötig – den Kopf zum Entlasten der Nackenmuskulatur stützen.

Level 3: Wie Level 2, aber Arme vor der Brust kreuzen.



**+ Extra:
Ausdauer**

Geübte kombinieren ihr Outdoor-Programm (siehe Seite 76) mit den Kräftigungsübungen.
🕒 70 Min.

Fotos: W&B/Philipp Nemenz, Illustrationen: W&B/Dr. Ulrike Möhle



Zu Weihnachten an alle Lieben gedacht?

Die Weihnachtszeit ist ein schöner Anlass, unseren Lieben einen festlichen Gruß zu schicken und Geschenke zu machen. Egal, ob ein Buch, selbstgemachte Plätzchen oder eine Erlebnisreise, alle freuen sich über eine kleine oder große Aufmerksamkeit.

Leider kann mit fortschreitendem Alter die Gedächtnisleistung nachlassen. Damit an Weihnachten trotzdem niemand vergessen wird, gibt es eine wirkungsvolle Gedächtnisstütze aus der Natur: Der hochwertige Extrakt aus den Blättern des Ginkgo-biloba-Baumes fördert die Durchblutung im Gehirn und verbessert so Konzentration und Gedächtnisleistung.*

Zeigen Sie Ihren Lieben, dass Sie an sie denken – mit Ginkobil® ratiopharm. Wir wünschen Ihnen eine schöne Weihnachtszeit und ein gesundes neues Jahr.



* Im Rahmen des demenziellen Syndroms.
** In ausgesuchten Apotheken, nur solange der Vorrat reicht.

ratiopharm
Gute Preise. Gute Besserung.

Ginkobil® ratiopharm 120 mg Filmtabletten

Wirkstoff: Ginkgo-biloba-Blätter-Trockenextrakt. **Anwendungsgebiete:** Zur symptomatischen Behandlung von hirnorganisch bedingten Leistungsstörungen im Rahmen eines therapeutischen Gesamtkonzeptes bei Abnahme bzw. Verlust erworbener geistiger Fähigkeiten (demenzielles Syndrom) mit den Hauptbeschwerden: Gedächtnisstörungen, Konzentrationsstörungen, depressive Verstimmung, Schwindel, Ohrensausen, Kopfschmerzen. Verlängerung der schmerzfreien Gehstrecke bei peripherer arterieller Verschlusskrankheit bei Stadium II nach FONTAINE („Schaufensterkrankheit“) im Rahmen physikalisch-therapeutischer Maßnahmen, insbesondere Gehtraining. Schwindel, Ohrgeräusche infolge von Durchblutungsstörungen oder altersbedingten Rückbildungsvorgängen. **Warnhinweis:** AM enth. Lactose u. weniger als 1 mmol Natrium (23 mg) pro Filmtbl., d. h., es ist nahezu „natriumfrei“. **Apothekenpflichtig. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.** Stand: 02/20. ratiopharm GmbH, Graf-Arco-Str. 3, 89079 Ulm, www.ratiopharm.de

Entspannung

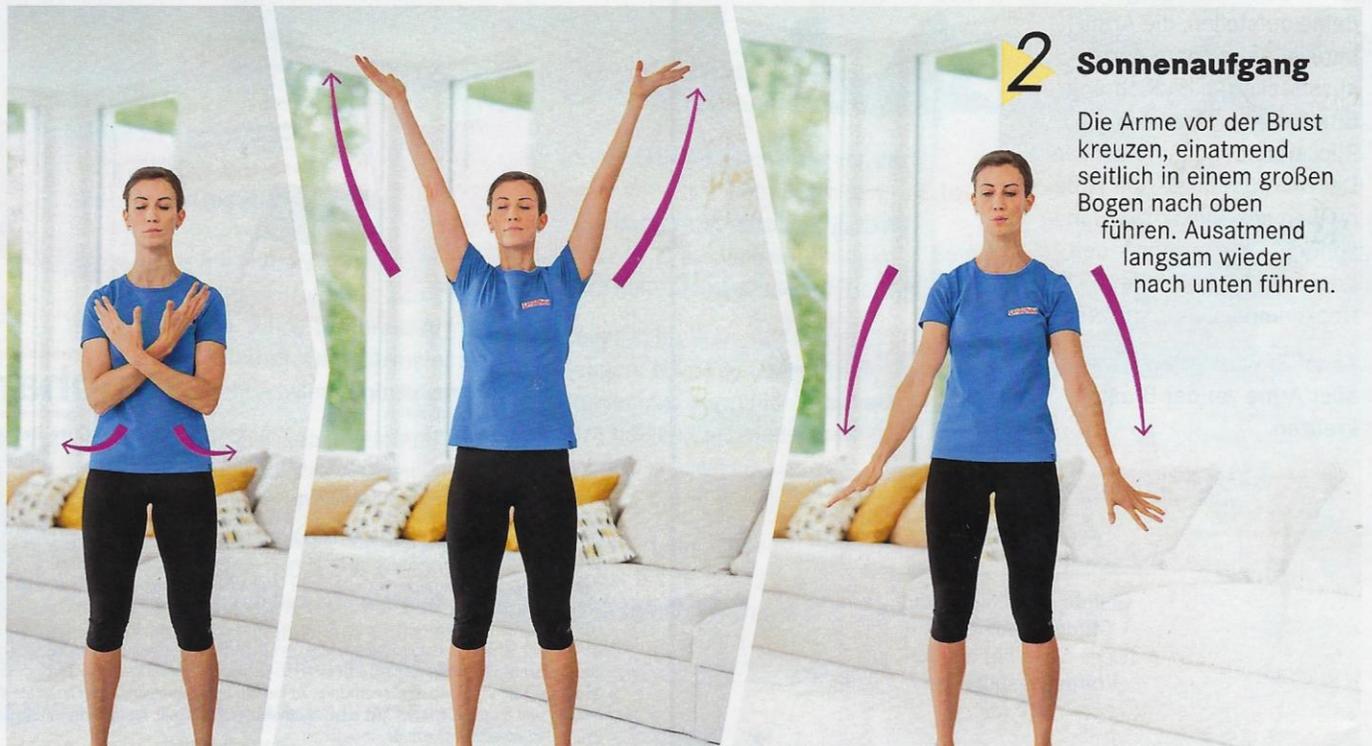
1 Palmieren

Die Handflächen so lange aneinander reiben, bis eine leichte Wärme entsteht. Dann die Handballen locker auf den Augen ablegen.



2 Sonnenaufgang

Die Arme vor der Brust kreuzen, einatmend seitlich in einem großen Bogen nach oben führen. Ausatmend langsam wieder nach unten führen.

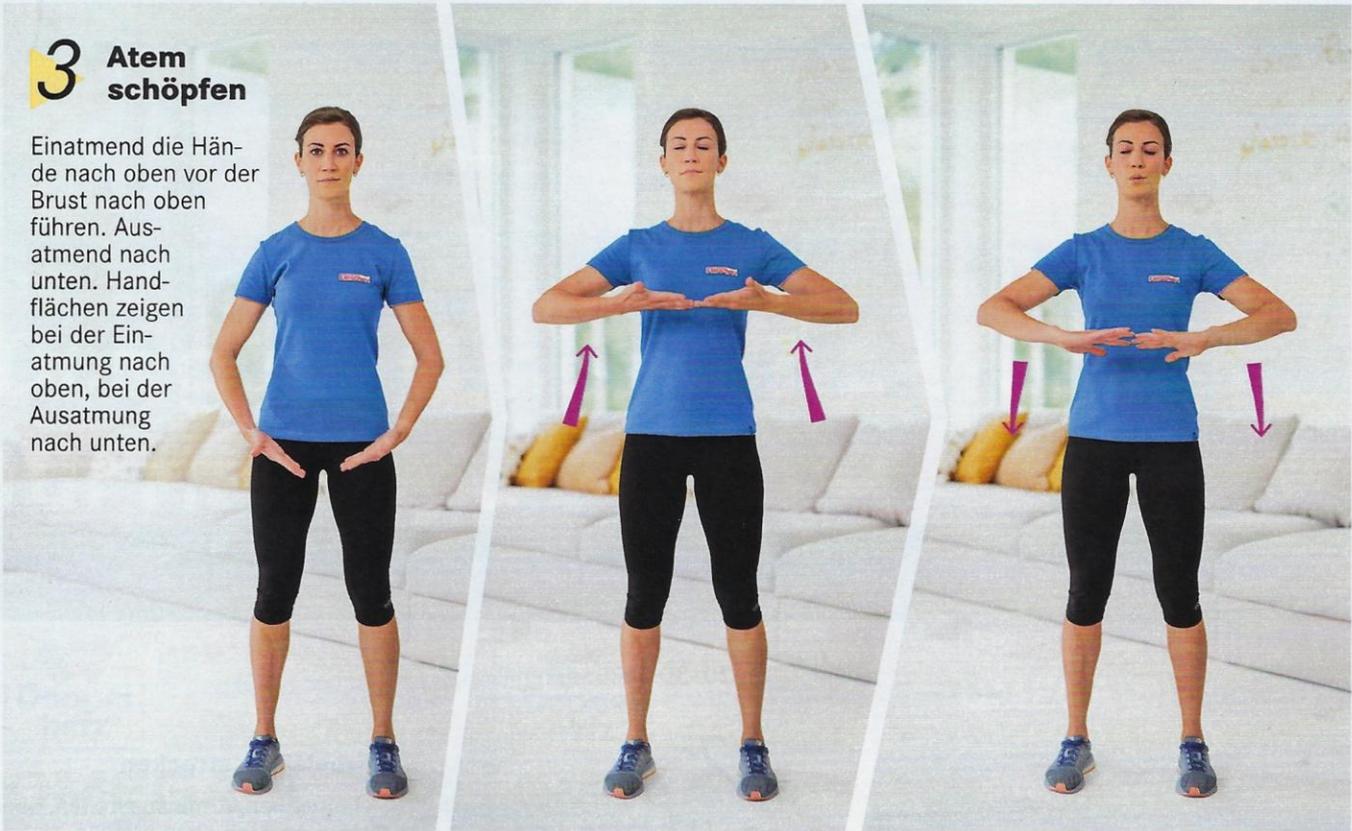


Ziel: Zur Ruhe kommen

10 Min.

3 Atem schöpfen

Einatmend die Hände nach oben vor der Brust nach oben führen. Ausatmend nach unten. Handflächen zeigen bei der Einatmung nach oben, bei der Ausatmung nach unten.



Fotos: W&B/Philipp Nernenz

B 11/21

73



VITAMIN D3 & K2

in der praktischen Dosierpumpe

- Für Immunsystem & Knochen
- Kann direkt in den Mund appliziert werden



Glutenfrei



Laktosefrei



BPA-frei



Vegetarisch

www.multi.at



Exklusiv in Apotheken | PZN: 16744211



4 Wolken schieben

Einatmend die Hände mit Handflächen nach oben vor der Brust nach oben führen. Ausatmend die Arme seitlich ausstrecken, als ob Sie Wolken wegschieben wollten.

Cool-down

Ziel: Dehnen

5 Min.

Jede Position 20–30 Sekunden halten.

1

Waden dehnen

Schritt nach vorn machen. Das vordere Bein beugen. Die Ferse des hinteren Beines in den Boden schieben, bis eine Dehnung in der Wade zu spüren ist. Dann das andere Bein.



2

Wirbelsäule strecken

Tief einatmen, Arme ausbreiten, über die Seiten nach oben bringen. Strecken Sie sich, während die Füße auf dem Boden bleiben. Ausatmend die Arme über die Seite wieder nach unten fallen lassen.



3

Kopf neigen

Kopf behutsam zu einer Seite neigen, bis eine leichte Dehnung auf der gegenüberliegenden Seite zu spüren ist. Oberkörper bleibt aufrecht. Die Dehnung kann verstärkt werden, indem der gegenüberliegende Handrücken angezogen wird. Dann die andere Seite.



4

Schultern & Brust dehnen

Im hüftbreiten Stand die Arme schulterbreit auf eine Tisch- oder Stuhlkante legen. So nach vorn lehnen, bis sich der Kopf zwischen den gestreckten Armen befindet. Der Rücken bildet eine Linie mit dem Kopf.



5

Oberkörper neigen

Im hüftbreiten Stand einen Arm über den Kopf strecken und den Oberkörper seitlich zur gegenüberliegenden Seite neigen, bis eine Dehnung in der seitlichen Rumpfmuskulatur zu spüren ist.



Outdoor-Programm

Warm-up

Übungen siehe S. 69

⌚ 5 Min.

Ausdauer

Level 1 (leicht) bis Level 3 (schwer)

⌚ 50 Min.

*„Wer sein Work-out
locker angeht, profitiert
in vielerlei Hinsicht!“*

Jörg Gerstmann

Walken oder Laufen

Level 1: (Nordic) Walking

Level 2: Laufen mit Gehpausen

Level 3: Laufen

Die Belastung passt, wenn Sie sich **während des Laufens noch unterhalten** können. Ins Schwitzen dürfen Sie aber kommen. Ambitionierte bauen dazwischen noch Kräftigungsübungen (Seite 70/71) ein.

Cool-down

Übungen siehe S. 74

⌚ 5 Min.



Noch mehr Tipps und Infos finden Sie auf unserer Online-Seite www.a-u.de/FitIn12WochenBewegung

Mehr bewegen und gesünder essen gehören zusammen. Auf den Folgeseiten finden Sie unsere Serie „Besser essen“ mit vielen leckeren Rezepten. →

