

4. NRW-Landesturnfest 



## Turnfestakademie Hamm 2019

# Skript

**WS 607**

**WS Ganzkörperworkout für Ältere**

Referent/in: **Hammes, Antje**

# Ganzkörperworkout für Ältere

Antje Hammes

Die aktuelle alternde Generation zeigt nicht nur, dass wir immer gesünder und fitter älter werden, sondern auch die Lust und Freude daran. Dazu gehört neben dem langen Erhalt der Selbstständigkeit, Sicherheit und Gesundheit vor allem auch das Wohlfühlen im eigenen Körper. Ein gezieltes Bewegungstraining ist eine der entscheidenden Voraussetzung dafür. Gerade im Alter sollte ein regelmäßiges Training wichtiger Bestandteil des Lebens sein, da der Körper nun mehr Unterstützung braucht um Muskeln, Gelenke, Gehirnzellen und Faszienstrukturen in Funktion zu erhalten. Wird die tägliche Bewegung immer weiter eingeschränkt kommt werden die Muskeln schwächer, die Gelenke unbeweglich, die Standsicherheit lässt nach. Doch diese Prozesse laufen nicht automatisch ab. Bewegung und gezieltes Training steigert nicht nur die körperliche Leistungsfähigkeit und die Fähigkeit sondern verbessert die Lebensqualität nachhaltig und macht Lust zu leben und Lust, älter zu werden. Wenn alte Menschen zunehmend gebrechlich und schwach werden, hat das auch Auswirkungen auf die Seele. Wer sich schwach und gebrechlich fühlt, gibt sich häufig selbst auf. Ein gezieltes Bewegungstraining stärkt die Muskeln an den Stellen, welche häufig im Alter durch Verlust geprägt werden. Angepasste Intensitäten und das Training in Muskelschlingen führen zu einer Verbesserung der Akzeptanz, der Erfolg des Trainings wird gesteigert ohne das Risiko der Überlastung zu erhöhen. Fordern ohne zu Überfordern führt zu Spaß an der Bewegung.

## **Praxis:**

### **Aufwärmen und Gleichgewicht trainieren**

#### Wippen, Bouncen

Die Teilnehmer stehen frei oder hinter einem Stuhl, Tisch o.ä. Und führen mit dem Rechten und linken Bein im Wechsel oder seitengleich für 2-3 mal eine Minute wippende Bewegungen aus.

#### Alltagsaerobic

Tennis, Schwimmen, Basketball und Volleyball oder Kochen, Blumen/Äpfel pflücken, Fenster putzen, Bügeln.

#### Tandem Stand

Fuß vor Fuß stehen und die Blickrichtung nur mit den Augen und anschließend auch mit dem Kopf verändern.

#### Reaktionsschritte

Nach Ansage sollen spontan schnelle Ausfallschritte nach rechts/links/vorne/hinten gemacht werden. Dabei werden für die Richtungen mal Farben oder Städte o.ä. eingesetzt.

## **Krafttraining**

### **Beinmuskeltraining**

#### Ausfallschritte in unterschiedliche Richtungen etwas weiterreichen

Die Teilnehmer stehen im Hüftbreiten Stand versetzt im Raum. Nun sollen sie verschiedene Gegenstände durch Ausfallschritte nach vorne, seitlich, hinten sowie diagonal weiterreichen. Alternative sind bunte Klebestreifen am Boden welche mit den Ausfallschritten getroffen werden sollen. Jeweils 2 Durchgänge a 10 Wiederholungen.

**Erleichterung:** Weniger tief gehen **Erschwerung:** Mit Latexband um die Oberschenkel

#### Fußspitzen heben im und gegen den Uhrzeigersinn

Die Teilnehmer sitzen auf Stühlen und haben bunte Küchenpapierrollen oder Sandsäckchen vor sich. Diese sind wie bei einer Uhr in einem Halbkreis in verschiedenen Winkelgraden vor den Füßen der Teilnehmer gelagert. Nun sollen aus dem Sprunggelenk heraus jeweils einmal die Fußspitze und einmal die Ferse über die Erhöhungen gehoben werden.

Jede Seite jeweils 3 Durchgänge.

**Erleichterung:** Nur 1 Gegenstand

**Erschwerung:** 4-5 Gegenstände und Geschwindigkeit steigern

### Drehung der Beine

Die Teilnehmer stehen im Hüftbreiten Stand versetzt im Raum. Sie haben ein Latexband um die Beine oder stehen auf einem Band. Nun werden aus dem Hüftgelenk Drehbewegungen nach außen und innen in Kombination mit seitlichen Ausfallschritten ausgeführt. Jeweils 2 Durchgänge a 10 Wiederholungen.

**Erleichterung:** Ohne Band **Erschwerung:** Im Liegen

## **Arm- und Schultertraining**

### Aussendrehung und diagonales anheben des Latexband mit Oberkörperdrehung

Etwas mehr als hüftbreiter Stand, Latexband oder Hanteln in jeweils re./li. Hand; diagonales Ziehen/Heben des rechten Knie nach schräg oben links oder umgekehrt, dabei drehen die Daumen nach hinten und der Oberkörper samt Blick dreht mit. 2 Durchgänge a 8-12 Wiederholungen.

**Erleichterung:** Aus dem Sitzen

### Seitstütz mit hoher Armführung und Blickführung im Stand oder auf der Matte

#### Schwingende Hantel

Etwas mehr als hüftbreiter aufrechter Stand. Hantel wird hoch tief geschwungen. Dabei sollte eine wellenförmige Bewegung durch alle Gelenke geleitet werden. Der Hauptimpuls kommt aus der Aufrichtung des Beckens. 2 Durchgänge a 10 Wiederholungen.

**Erleichterung:** Im Sitzen **Erschwerung:** Diagonales Anheben

### Liegestütz in unterschiedlicher Ausrichtung, Geschwindigkeit und Höhe

Die Teilnehmer stellen sich frontal vor eine Wand, etwa eine Armlänge entfernt. Mit beiden Händen an der Wand abstützen, dabei im Wechsel einmal den rechten Arm hoch und den linken tiefer aufsetzen. Den Abstand zwischen den Händen variieren. Dabei darauf achten, den Rücken möglichst gerade zu halten. 2 Durchgänge mit jeweils 10 Wiederholungen.

**Erleichterung:** Nahe Entfernung an der Wand. **Erschwerung:** Handaufsatz auf einen Tisch, Kasten oder Boden.

## **Rücken- und Bauchtraining**

### Von einer Schräge aufrollen

Die Teilnehmer sitzen auf einem schräg gestellten Steppbrett, Schrägbank, Bett mit verstellbarer Rückenlehne. Alternativ auf der Vorderkante eines Stuhls und Rollen den Oberkörper von der Lehne weg in den aufrechten Sitz. Das ganze sollte in 2 Durchgängen mit 15 Wiederholungen ausgeführt werden. **Alternativ:** Rückenlage auf der Matte mit einem Ball auf Höhe der Brustwirbelsäule und kleine Crunches.

**Erleichterung:** Erhöhung der Rückenlehne **Erschwerung:** Rückenlehne tiefer positionieren

### Von rechts nach links drehen

Die Teilnehmer sitzen auf einem wackeligen Kissen oder stehen im engen Stand und heben eine gefüllte Wasserflasche oder ziehen ein vom Partner gehaltenes Latexband von rechts nach links bzw. umgekehrt. Dieses sollte einmal von oben, einmal von unten oder von der Seite erfolgen.

**Erleichterung:** Stabiler Sitz oder breiter Stand. **Erschwerung:** Geschwindigkeit erhöhen.

#### Ball halten

Die Teilnehmer sitzen mit geradem Rücken auf der Sitzfläche des Stuhls mit einem kleinen weichen Ball zwischen Stuhllehne und Rücken. Nun den linken Fuß vom Boden lösen, das linke Knie etwas anheben ohne das der Ball gedrückt wird. Im zweiten Durchgang soll dann der Ball bewusst gedrückt werden. Jeweils 10 Wiederholungen.

#### Stemmübung gegen die Wand

Die Teilnehmer stehen mit dem Gesicht zur Wand und stemmen Ihre Handkanten und Fersen in die Wand bzw. Boden. Das halten sie für etwa 2-3 Sekunden. Nun stützen sie sich seitlich oder rücklings an die Wand, auch für jeweils 2-3 Sekunden. Jeweils 2-3 Wiederholungen. Variation: Mit einem kleinen weichen Ball zwischen Wand und Händen.

#### Bauchmassage

Die Teilnehmer führen im Sitzen oder Liegen kleine kreisende Bewegungen mit Ihren Beinen aus, geschlossenen und gebeugt, 2 ml je 10 Wiederholungen.

#### Korbtransfer

Die Teilnehmer sitzen im Stuhlkreis im aufgerichteten Sitz auf dem Stuhl. Einen imaginären Korb rechts neben dem Stuhl mit beiden Händen greifen und anheben und auf der linken Seite wieder abstellen und wieder zurückbringen. Dabei kann eine gefüllte Wasserflasche oder Hantel als Widerstand dienen. Jeweils 2 X 5 Wiederholungen.

#### **Kontakt**

Privat: Antje Hammes, Sportwiss./ Sporttherapeutin, Langstr.42a, 63486 Bruchköbel,

Mobil:0179/3842232, E-Mail: [antje@hammes.eu](mailto:antje@hammes.eu)

Beruflich: Gesundheits- und Rehasstudio

Healthy-Die gesundes Art des Trainings, Eugen-Kaiser-Str. 54, 61130 Nidderau,

Tel. 06187/906837; [www.healthy-sporttherapie.de](http://www.healthy-sporttherapie.de)