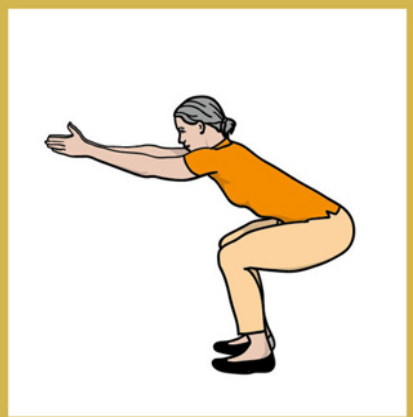
Gabi Fastner

50 Workouts

für Späteinsteiger



Fit, gesund und beweglich
bis ins hohe Alter

riva

Gabi Fastner

50 Workouts

für Späteinsteiger

Fit, gesund und beweglich bis ins hohe Alter

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.
Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.

Für Fragen und Anregungen
info@rivaverlag.de

Wichtige Hinweise
Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und die Autorin haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

Originalausgabe
3. Auflage 2023
© 2022 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH
Türkenstraße 89
80799 München
Tel.: 089 651285-0
Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Stefanie Heim
Umschlaggestaltung: Manuela Amode
Bildnachweis: Illustrationen auf dem Umschlag und im Innenteil: evoletics – ein Produkt der science on field GmbH

Layout: Meike Herzog, www.alpsee-design.de
Satz: Daniel Förster, Belgern
eBook: ePUBoo.com

ISBN Print 978-3-7423-1992-0
ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-1732-9
ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-1733-6

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Inhalt

Für Fitness ist es nie zu spät

Fit, gesund und beweglich – egal, in welchem Alter

Fordern Sie sich, aber bitte überfordern Sie sich nicht!

Training im Alltag

Was ist bei den Workouts zu beachten?

Aufwärmen vor dem Training

Aufbau der Workouts

Die Workouts

Die Übungen

Mobilisationsübungen

Übungen zur Kräftigung der Beine und des Gesäßes

Übungen zur Kräftigung des Oberkörpers

Dehnübungen

Übungen zur Entspannung

Koordinationsübungen

1
Für Fitness ist es nie zu spät

Fit, gesund und beweglich – egal, in welchem Alter

Zuerst einmal möchte ich Ihnen gratulieren, dass Sie sich dazu entschlossen haben, mit gymnastischem Training zu starten! Das heißt, dass Sie Neuem gegenüber aufgeschlossen sind und im Kopf jugendlich geblieben sind. Ab heute wird es auch Ihr Körper wieder werden!

Die Lebenserwartung steigt zum Glück stetig und mit ihr wächst auch das Bedürfnis, so lange wie möglich aktiv und selbstständig zu bleiben. Doch unser Körper ist ein Minimalist. Er hält nur die Funktionen aufrecht, die wir regelmäßig nutzen oder im Alltag benötigen. Deshalb müssen wir unseren Körper bis ins hohe Alter hinein mit immer neuen kleinen Herausforderungen trainieren. Alles, was wir heute nicht mehr tun, tun wir wahrscheinlich nie mehr!

Mit Gymnastik können wir unseren Körper und Geist auf das Unterschiedlichste fordern und ihn so für den Alltag oder für andere Sportarten fit, gesund und beweglich machen beziehungsweise erhalten. Dafür ist es nie zu spät! Zwar nimmt die Muskelmasse ab dem 30. Lebensjahr langsam ab, die Knochendichte verringert sich, die Nervenzellen und ihre Verbindungen werden weniger, der Gehörsinn, der Sehsinn, der Tastsinn, der Geruchssinn und die Koordination lassen nach, dennoch können wir durch Bewegung und Training dem Prozess des Alterns enorm entgegenwirken!

Worauf warten Sie also noch? Werden Sie aktiv mit den 50 Workouts in diesem Buch. Bevor Sie mit dem Training beginnen, klären Sie jedoch bitte am besten per Gesundheitscheck mit Ihrem Arzt ab, ob Sie das Training starten dürfen!

Fordern Sie sich, aber bitte überfordern Sie sich nicht!

Stellen Sie sich vor, ich würde Ihnen sagen, dass Sie ab sofort jeden Tag 60 Minuten lang Seilspringen müssten. Würden Sie das auf Dauer durchhalten, wäre das gut für Ihre Gesundheit? Wohl kaum. Um beim Training dabeizubleiben, ist es wichtig, dass Sie Ihren Körper zwar fordern, aber nicht überfordern! Ihre sportliche Betätigung sollte kurzweilig, abwechslungsreich und sinnhaft sein. Integrieren Sie täglich kleine Bewegungseinheiten in Ihren Tagesablauf. Vielleicht starten Sie schon im Bett mit einem Räkeln und Strecken, putzen dann auf einem Bein stehend die Zähne und gehen im Rhythmus der Musik aus dem Radio zum Frühstückstisch. Das ist doch schon mal ein sehr guter Start in den Tag!

Training im Alltag

Vielleicht stellen Sie sich jetzt die Frage, wie oft, wie lange und was genau Sie trainieren sollten. Immer wieder hört und liest man, dass ein sinnvolles Training mindestens eine Stunde pro Tag in Anspruch nehmen sollte. Aber das ist Quatsch! Ich kann Sie beruhigen: Schon kleine tägliche

Einheiten von fünf Minuten sind für unsere Gesundheit sehr förderlich! Nehmen Sie sich also nicht zu viel vor.

Gestalten Sie Ihren Alltag bewegt, das heißt, nehmen Sie Treppen statt der Rolltreppe oder des Aufzugs, fahren Sie kurze Strecken mit dem Fahrrad statt dem Auto und bewegen Sie sich einfach zwischendurch immer wieder.

Aber Training ist nicht gleich Training. Für den Erhalt beziehungsweise für das Wiedererlangen der körperlichen und geistigen Gesundheit sind verschiedene Trainingsbereiche wichtig.

Beweglichkeit

Nicht jeder Mensch ist mit der gleichen Beweglichkeit geboren. Vergleichen Sie sich deshalb nicht mit anderen. Finden Sie Ihren persönlichen Wohlfühlbewegungsumfang. Eine gute Gelenkmobilität ist sehr wichtig für Alltagsbewegungen wie das Anziehen, Kämmen der Haare, Aufstehen oder Treppensteigen und zudem entscheidend für die Schmerzfreiheit der Gelenke. Beweglich halten sollten Sie vor allem Ihre Schultergelenke, den Schultergürtel, die Brustwirbelsäule, die Hüftgelenke und die Fußgelenke. Ist zum Beispiel die Brustwirbelsäule zu unbeweglich, können Schmerzen im Nacken oder im unteren Rücken auftreten.

Kräftigung

Wichtig ist es, einerseits die von außen sichtbaren sogenannten Bewegermuskeln und andererseits die Stabilisatoren, also die tief liegenden, von außen nicht sichtbaren Muskelschichten, zu trainieren. Wie der Name schon sagt, bewegen die Beweger unseren Körper, die

Stabilisatoren hingegen schützen unsere Gelenke und halten uns aufrecht und stabil.

Die verschiedenen Muskelschichten müssen unterschiedlich trainiert werden. Die Beweger lassen sich zum Beispiel mit der Übung »Kniebeuge« (Seite 126) trainieren. Dabei dürfen die Muskeln auch mal »brennen«. Die Stabilisatoren werden nur kurz aktiviert, zum Beispiel mit der Übung »Einbeinstand mit überkreuzten Armen« (Seite 142).

Ausdauer

Trainieren Sie auch Ihr Herz-Kreislauf-System. Das geht am besten mit etwas längeren Einheiten von 30 bis 60 Minuten Dauer. Machen Sie das, was Ihnen Spaß bereitet. Gehen Sie zum Beispiel 3- bis 4-mal pro Woche Walken, Radfahren, zum Schwimmen oder ganz einfach zum Tanzen!

Koordination

Jeder Schritt, praktisch jede Bewegung im Alltag ist eine koordinative Meisterleistung! Bewegen wir uns unkoordiniert, wirkt eine Bewegung hölzern, »alt« und unbeholfen. Die wichtigen koordinativen Eigenschaften sind nicht angeboren, sondern müssen trainiert werden.

Gleichgewichtsfähigkeit

Geraten wir auf instabilen Untergrund oder fahren wir mit dem Rad, benötigen wir eine gut ausgeprägte Gleichgewichtsfähigkeit, um uns aufrecht zu halten. Trainierbar ist diese etwa mit einem Einbeinstand, zum Beispiel der Übung »Standwaage« (Seite 143).

Rhythmisierungsfähigkeit

Jede Bewegung im Alltag oder beim Sport wird in einem bestimmten Rhythmus ausgeführt. Eine unrhythmische Bewegung erscheint unbeholfen. Trainieren lässt sich die Rhythmisierungsfähigkeit zum Beispiel mit einer dynamischen Bewegung wie der Übung »Diagonale Körperstreckung« (Seite 11).

Kopplungsfähigkeit

Wenn wir mit dem Auto fahren, machen wir automatisch mehrere Dinge gleichzeitig: Wir achten auf den Verkehr, geben Gas und lenken. Mehrere Dinge gleichzeitig zu tun, trainieren wir, wenn wir die Arme und Beine zur selben Zeit in unterschiedliche Richtungen bewegen, etwa mit der Übung »Armkoordination mit Beinheben« (Seite 142).

Reaktionsfähigkeit

Kommt uns auf dem Gehweg plötzlich ein Radfahrer entgegen, müssen wir schnell reagieren und ausweichen. Das lässt sich trainieren, indem wir unsere Tiefenmuskeln mit der Übung »Einbeinstand mit überkreuzten Armen« (Seite 142). stärken.

Entspannung

Um den Geist zu entspannen, müssen wir zuerst unseren Körper entspannen können! Wir nehmen uns im Alltag meist viel zu wenig Zeit zum Abschalten, hetzen von einem Termin zum anderen. Aber auch zu viele Freizeittermine können Stress verursachen. Gönnen Sie Ihrem Körper mindestens einen sportfreien Tag in der Woche und nutzen Sie diesen Tag zum Meditieren, Dehnen oder für einen gemütlichen Spaziergang in der Natur.

Was ist bei den Workouts zu beachten?

Nun kennen Sie viele gute Gründe, um mit voller Motivation ins Training einzusteigen. Bevor Sie jedoch mit Ihren Workouts starten, halten Sie einen kurzen Moment inne und machen Sie sich Ihre Haltung, Atmung und Wahrnehmung bewusst.

Haltung

Unsere Haltung beginnt bei den Füßen. Stehen Sie stabil und bewusst auf Ihren Großzehenballen, den Außenkanten Ihrer Füße und den Fersen. Halten Sie dabei Ihre Knie etwas durchlässig, das heißt ganz leicht gebeugt, heben Sie das Brustbein an und blicken Sie in Richtung Horizont beziehungsweise etwas abfallend nach vorn unten. Aus dieser aufgerichteten Haltung heraus sollten Sie die Workouts durchführen. Erinnern Sie sich zwischendurch immer wieder daran, sich aufzurichten. Nur mit einer aufgerichteten Haltung lässt sich eine optimale Rumpfstabilität gewährleisten. Und die ist wiederum entscheidend für ein gelenkschonendes und effektives Training!

Atmung

Atmen ist lebenswichtig! Doch oft halten wir die Luft an, wenn wir uns anstrengen oder konzentrieren. Achten Sie deshalb ganz besonders auf einen fließenden Atem. Atmen Sie am besten durch die Nase ein und den Mund wieder aus. Denken Sie auch daran, die Schultern dabei entspannt nach unten fallen zu lassen. Unsere Schulterheber sind

Atemhilfsmuskeln, die wir in Stresssituationen oft aktivieren und uns dann wundern, warum unser Nacken verspannt ist. Also: Bewusst ein- und ausatmen! Versuchen Sie zudem, immer etwas länger auszuatmen als einzuatmen. Das entspannt Ihren Körper und Ihren Geist.

Wahrnehmung

Wir denken im Alltag viel zu selten daran, uns wahrzunehmen. Schließen Sie einmal für einen kurzen Moment Ihre Augen. Wie fühlen Sie sich? Fühlen Sie sich wohl in Ihrer Haut? Oft fehlt uns die Fähigkeit, uns selbst wahrzunehmen. Bewegung ermöglicht es uns, unseren Körper (wieder) zu spüren.

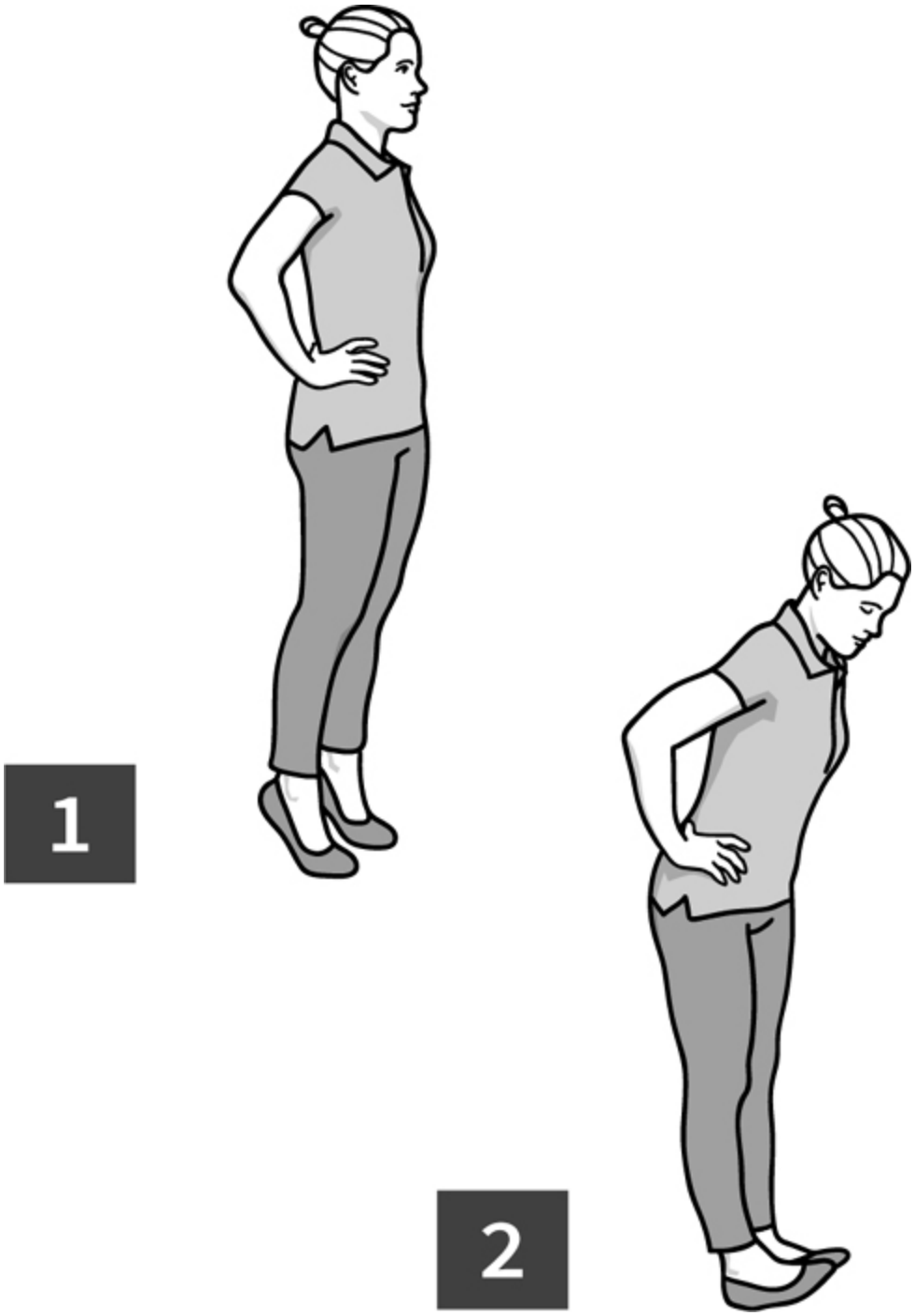
Hier eine einfache Übung: Ballen Sie für ein paar Sekunden Ihre Hand ganz fest zur Faust und lassen Sie dabei Ihren Atem fließen. Lösen Sie die Spannung wieder. Spüren Sie nach und vergleichen Sie das Gefühl in der gerade eben noch angespannten Hand mit der anderen Hand. Nehmen Sie diese oder sogar sich selbst jetzt anders wahr? Nehmen Sie sich während des Trainings immer wieder Zeit, um sich wahrzunehmen! Ein gutes Körpergefühl ist die Grundlage für unsere Wohlfühlfigur und Gesundheit. Führen Sie die Workouts aus diesem Buch immer so aus, dass Sie sich damit wohlfühlen. Pausen sind natürlich erlaubt.

Aufwärmen vor dem Training

Handelt es sich bei dem Workout, das Sie sich heute ausgesucht haben, um eine längere Kräftigungseinheit zum Training der Figur und Gesundheit mit mindestens 20 Minuten Dauer? Dann sollten Sie das folgende kurze

Aufwärmtraining vorher durchführen. Sie benötigen dafür nur circa 5 bis 10 Minuten.

Fußwippe

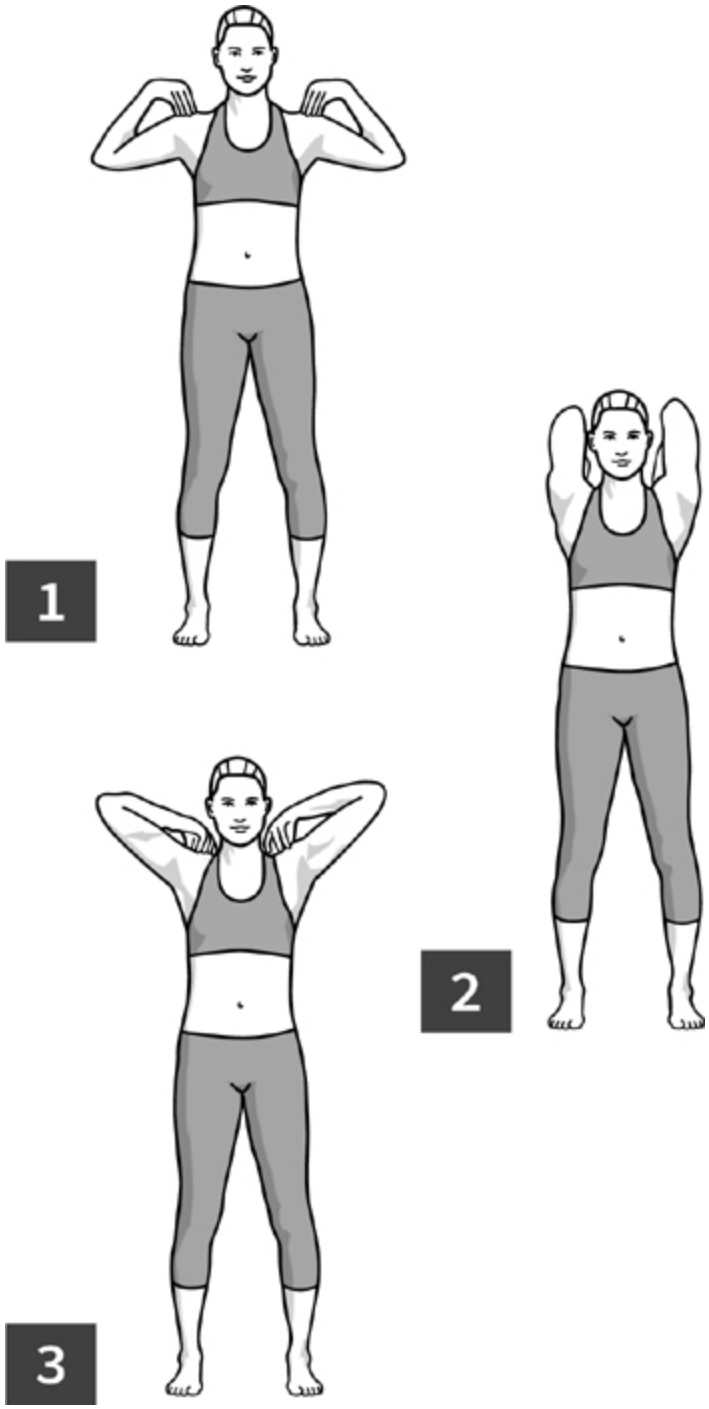


1. Einen aufrechten Stand mit hüftbreit voneinander entfernt stehenden Füßen einnehmen. Die Hände in die Hüften stützen. Nun die Fersen anheben und auf die Großzehenballen stellen.
2. Die Fersen wieder absenken und die Fußspitzen vom Boden abheben. Im Wechsel fortfahren.

Hüftkreisen

Einen aufrechten Stand mit etwas weiter als hüftbreit voneinander entfernt stehenden Füßen einnehmen. Die Hände in die Hüften stützen. Nun mit dem Becken kleine Kreise in beide Richtungen ausführen.

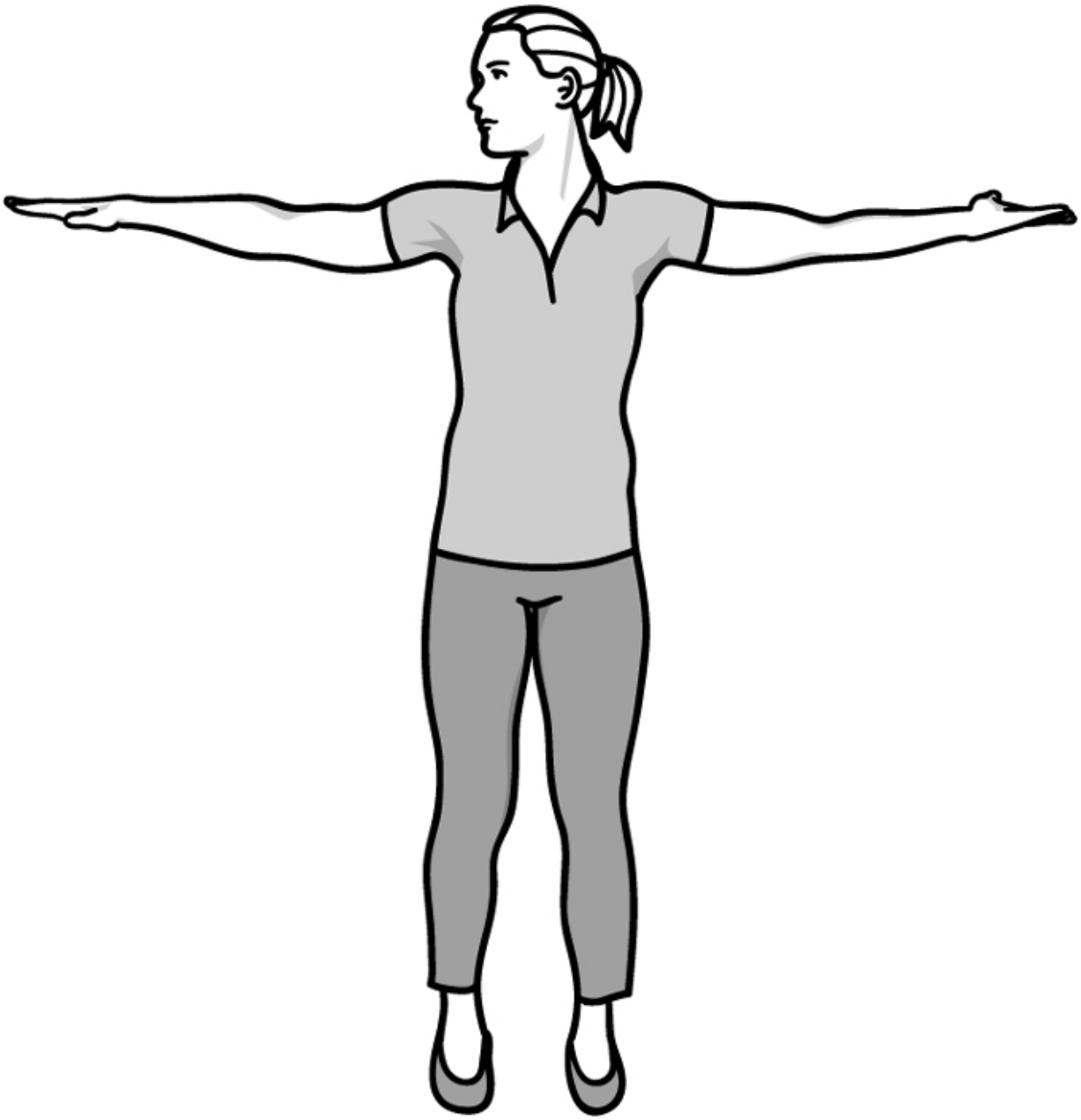
Ellbogenkreisen im Stehen



1. Einen hüftbreiten Stand einnehmen, die Knie sind leicht gebeugt. Die Hände oben auf die Schultern legen.

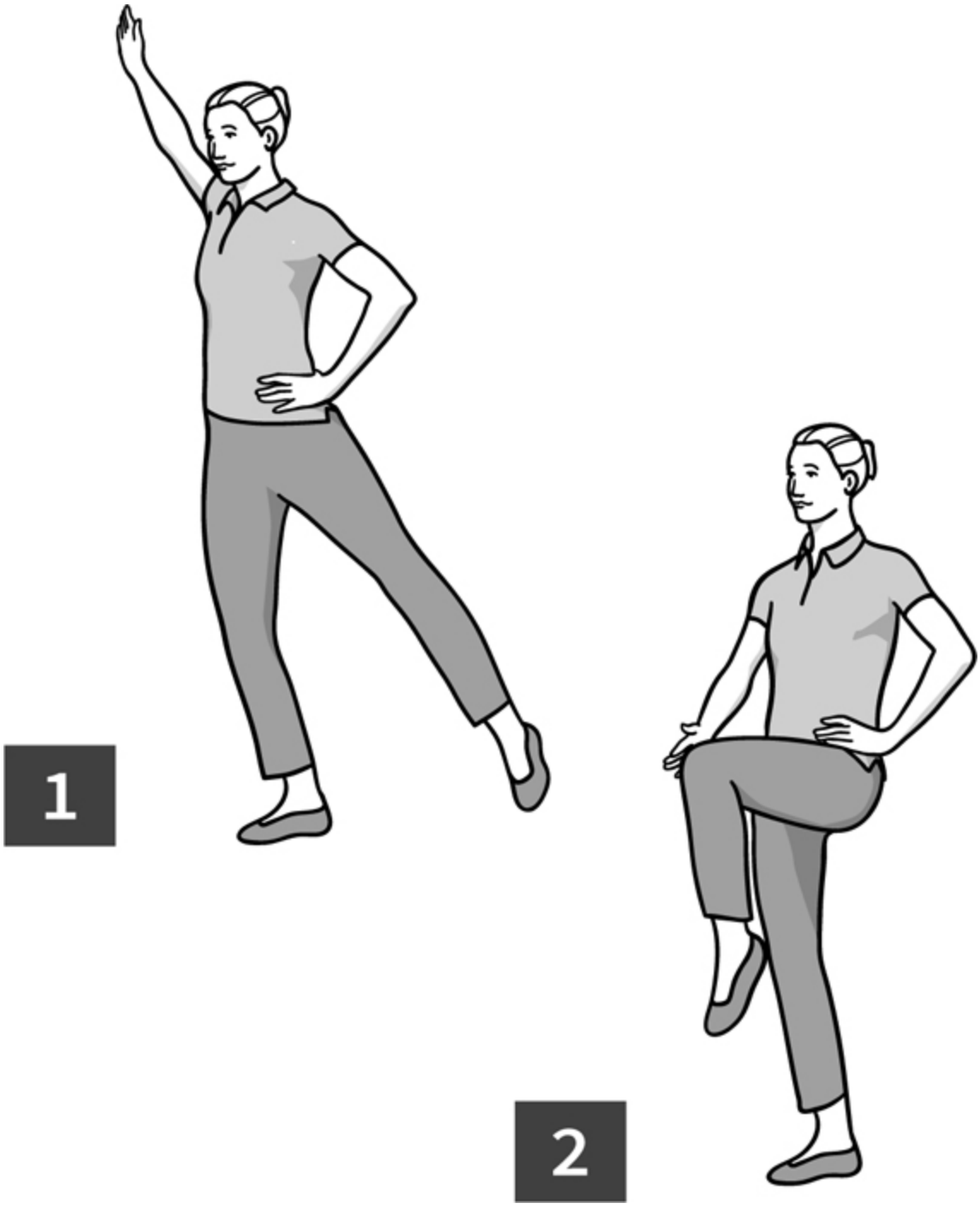
2. Nun mit den Ellbogen Kreisbewegungen nach hinten ausführen. Dafür die Ellbogen zuerst nach vorn und oben führen.
3. Im Anschluss die Ellbogen nach hinten führen und die Kreisbewegung ausführen, bis die Ellbogen sich wieder in der Ausgangsposition befinden.

Rotation der Schultergelenke



Einen hüftbreiten Stand einnehmen. Die Arme auf Schulterhöhe zur Seite ausstrecken. Die linke Hand mit der Handfläche nach oben, die rechte Hand mit der Handfläche nach unten drehen. Der Blick geht zur rechten Hand. Diese Handpositionen fließend wechseln und den Kopf immer in Richtung der nach unten zeigenden Handfläche drehen.

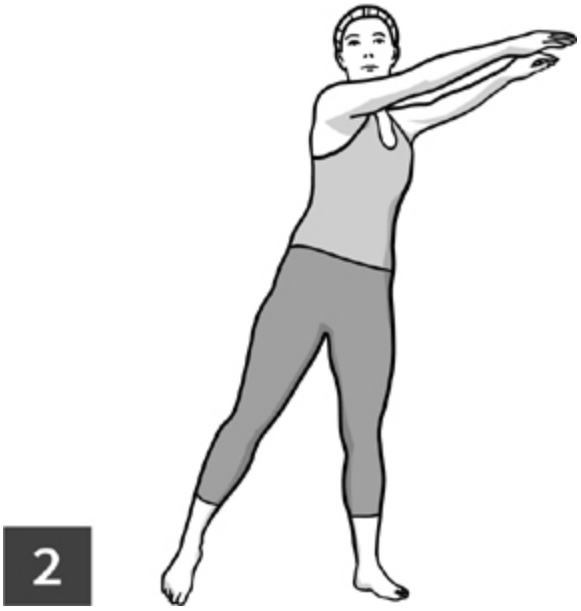
Diagonale Körperstreckung



1. Auf das rechte Bein stellen. Das freie linke Bein etwas nach außen wegstellen. Den gegenüberliegenden rechten Arm nach diagonal oben rechts strecken.

2. Nun rechte Hand und linkes Knie zueinander- und auseinanderführen. Die Übung nach Abschluss der vorgegebenen Wiederholungen mit der linken Hand und dem rechten Knie ausführen.

Side to Side



1. Einen breiten Grätschstand mit weiter als schulterbreit voneinander entfernten Füßen einnehmen. Das linke Bein leicht nach außen wegstellen. Beide Arme nach rechts strecken.

2. Nun das Körpergewicht von einem zum anderen Bein verlagern und die Arme locker zur jeweiligen Seite des Standbeins mitschwingen.

Gehen am Platz

Einen hüftbreiten, aufrechten Stand einnehmen. Nun am Platz gehen, dabei die Arme rechtwinklig gegengleich zu den Beinen und dynamisch neben dem Körper mitführen.

Aufbau der Workouts

Die Workouts sind immer gleich aufgebaut: Auf der linken Seite finden Sie eine Übersicht über Ihr Workout mit Schwierigkeitsgrad, Trainingsdauer, Übungsnamen, Wiederholungszahl beziehungsweise Belastungszeit, Sätze und Seitenangaben der Übungsbeschreibung.

- **Thema:** In der Überschrift steht das Thema beziehungsweise der Name und Inhalt des Workouts.
- **Schwierigkeitsgrad 1, 2 oder 3:** Diese Zahl gibt einen Hinweis auf das Schwierigkeitslevel des Workouts. 1 bedeutet leicht, 2 bedeutet mittel und 3 bedeutet schwer.
- **Trainingsdauer:** Die Dauer des Workouts kann natürlich nur ungefähr angegeben werden. Sie variiert je nach Tempo der Übungsausführung und persönlichen Pausengestaltung.
- **Übungen:** Die Übungsausführungen sind im letzten Kapitel des Buchs beschrieben.
- **Wiederholungen/Belastungszeit:** Diese Angaben können Sie variieren, falls Sie das Gefühl haben, dass Sie die vorgegebenen Wiederholungen oder Belastungszeiten noch nicht schaffen.
- **Sätze:** Sätze bezeichnen die Durchgänge der einzelnen Übungen. Sind mehrere Sätze bei einer Übung gefordert, dann machen Sie zwischen den einzelnen Durchgängen etwa 30 Sekunden Pause. Dies würde bei einer Übung mit 20 Wiederholungen und 2 Sätzen folgendermaßen aussehen: Übung für 20 Wiederholungen ausführen – 30 Sekunden lang pausieren – Übung für 20 Wiederholungen ausführen.

- **Seite:** Am Ende des Buchs finden Sie auf der angegebenen Seite die Übungsausführungen genau beschrieben. Lesen Sie sich diese gewissenhaft durch, bevor Sie mit dem Training beginnen. Dann können Sie im Anschluss flüssig und ohne lange Pausen Ihr Workout genießen.

Dauer des Trainings

In den 50 Workouts sind sowohl kurze, zeitsparende Einheiten für zwischendurch als auch längere Trainingseinheiten von 15 bis 30 Minuten Dauer enthalten. Wählen Sie sich also ein Workout nach Lust, Laune und verfügbarer Zeit aus. Möchten Sie heute »nur« zwischendurch ein kurzes Training absolvieren, dann suchen Sie sich ein kurzes Workout mit einer Dauer bis 10 Minuten aus. Planen Sie ein längeres Training, dann wählen Sie ein Workout für Figur und Gesundheit mit 20 bis 30 Minuten Dauer.

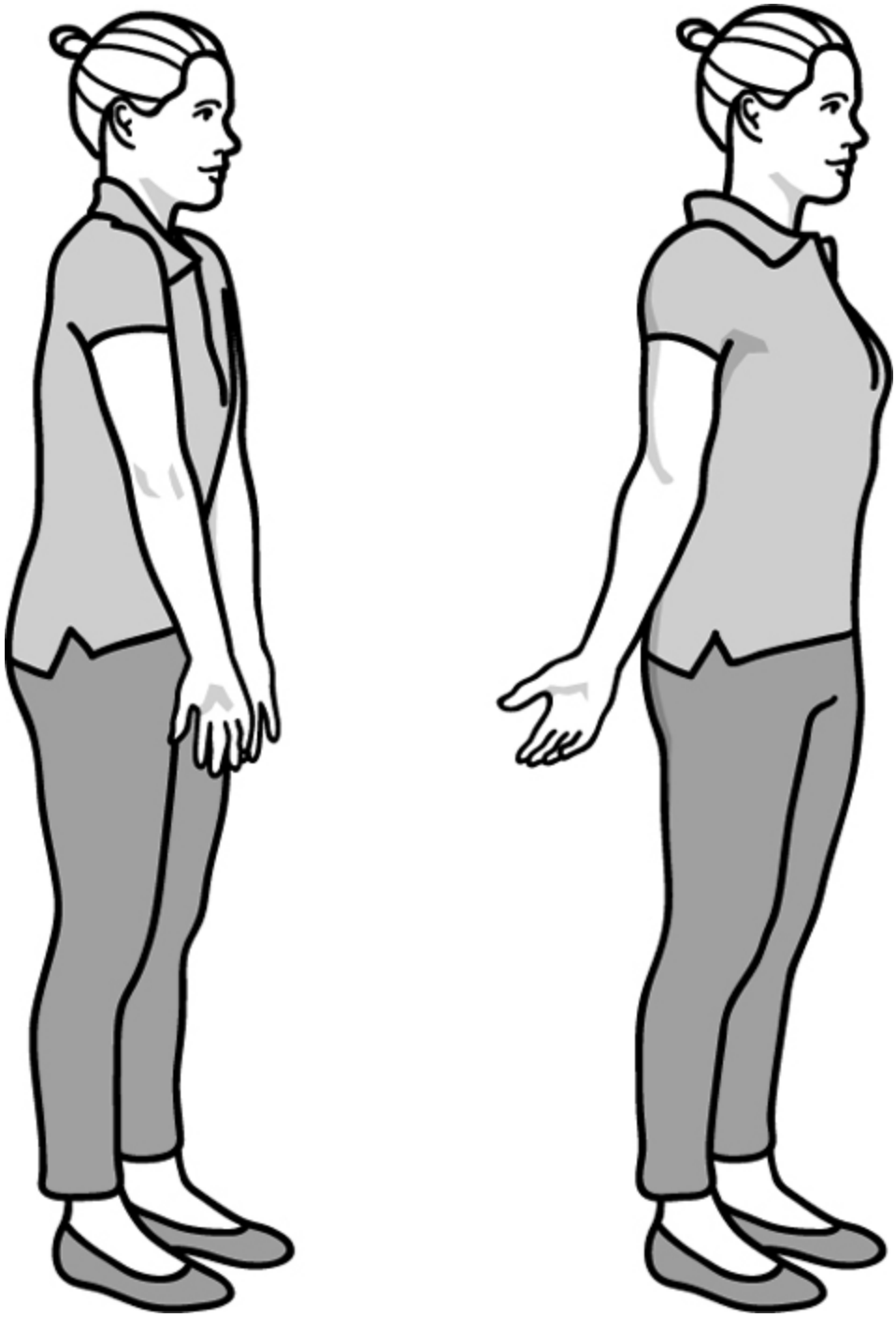
Achten Sie auf viel Abwechslung, das heißt, probieren Sie im Wechsel alle Workouts irgendwann einmal aus. Vielleicht schlagen Sie auch einfach per Zufall eine Seite des Buchs auf und absolvieren das Workout, das Sie gerade vor sich sehen. Seien Sie aufgeschlossen. Das hält nicht nur Ihren Körper jung, sondern auch Ihren Geist!

2
Die Workouts

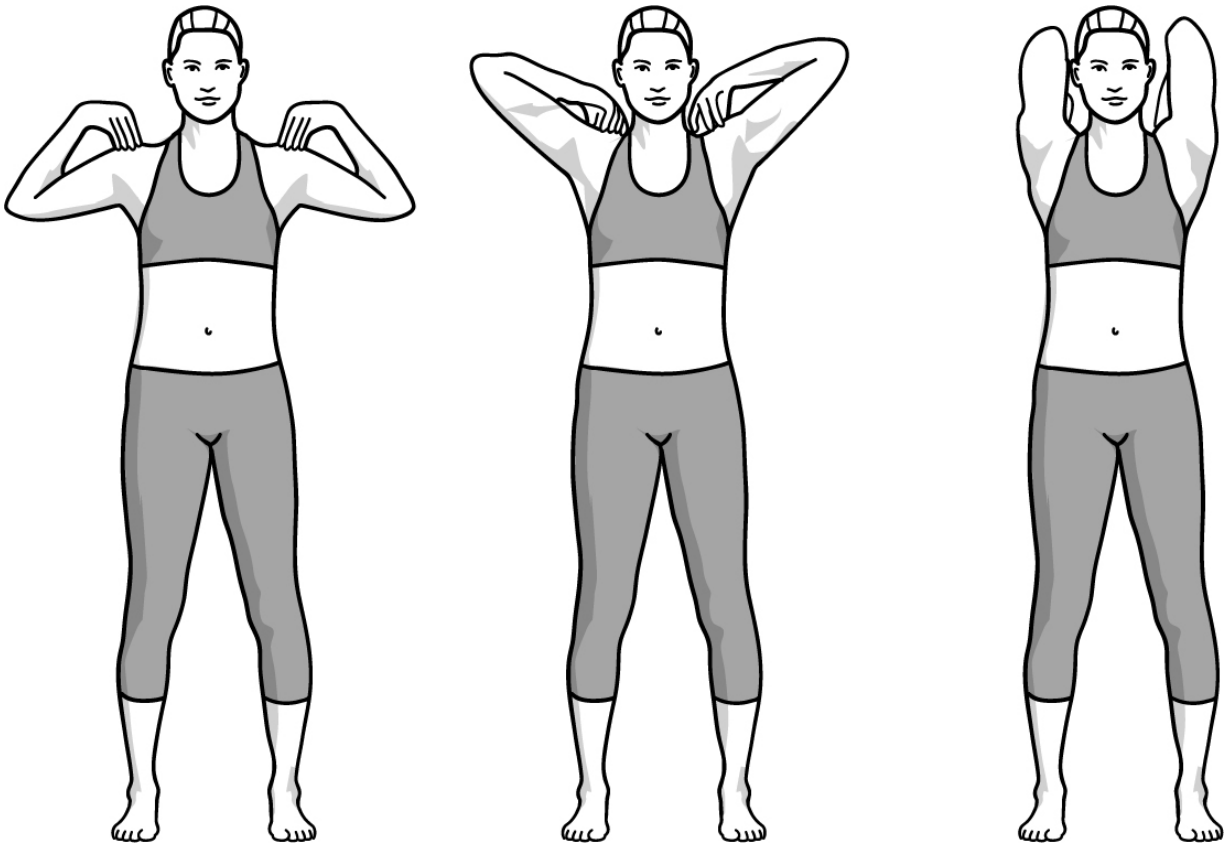
1 Beweglichkeitstraining für den ganzen Körper

Trainingsdauer: 15 Minuten

	Übungen	Wiederholungen (Wdh.)/ Belastungszeit (Sek./Min.)	Sätze	Seite
1	Schulterachter	15. Wdh.	1	122
2	Ellbogenkreisen im Stehen	1 Min.	1	11
3	Armpendeln	1 Min.	1	118
4	Räkeln und Strecken im Stehen	1 Min.	1	120
5	Hüftkreisen	15 Wdh. je Richtung	1	10
6	Fußwippe	15 Wdh.	1	10
7	Katze-Pferd-Mobilisation	15 Wdh.	1	120
8	Rotation der Brustwirbelsäule im Vierfüßlerstand	15 Wdh. je Seite	1	121
9	Krokodil	1 Min. halten je Seite	1	138



1 Schulterachter



2 Ellbogenkreisen im Stehen