













Liebe Mitglieder und Mitgliederinnen der Abteilung FPG,

da die Corona-Pandemie unsere wöchentlichen Kurse leider lahm gelegt hat, möchten wir Euch hiermit ein paar Anreize bieten, auch zuhause sportlich aktiv werden zu können und fit zu bleiben!

FITNESS-GYMNASTIK 50 +

Fit in den Tag – oder auch zwischendurch

1	Räkeln und strecken	
2	Beine waagrecht strecken und anziehen Die Knie zur Brust heranziehen und mit beiden Händen umfassen, dabei ausatmen. Die Beine ausstrecken und tief einatmen. 5-10x	
3	Hüfte anheben und absenken In der Rückenlage die Beine leicht anwinkeln und die Füße aufstellen. Die Hüfte etwas anheben, dabei einatmen. Die Hüfte senken und dabei ausatmen. 5-10x	
4	Knie im Wechsel nach links und rechts senken In der Rückenlage Beine anwinkeln. Arme am Körper oder zur Seite ausgestreckt. Beide Knie im Wechsel nach links und rechts senken. Die Schultern bleiben am Boden. 5-10x	
5	Beine strecken In der Rückenlage werden die Arme hinter dem Kopf verschränkt. Die Beine anziehen. Im Wechsel linkes und rechtes Bein strecken. Dabei gleichmäßig atmen. 5-10x	
6	Dehnung der rückwärtigen Beinmuskulatur In der Rückenlage ein Bein gestreckt nach oben nehmen und in der Kniekehle mit beiden Händen umfassen. Jetzt behutsam das gestreckte Bein zum Oberkörper heranziehen. Dehnung ca. 5 Sekunden halten, dann Wechsel zum anderen Bein. 5-10x	
7	Strecken Aufrecht auf der Bettkante sitzen, mit den Füßen nach unten drücken und die Bauchmuskeln anspannen. Die Arme abwechselnd zur Decke strecken und gleichmäßig tief durchatmen. 5-10x	

<p>8</p>	<p>Rund machen und Aufrichten Aufrecht sitzen, die Knie sind auseinander, die Arme hängen locker herunter. Langsam den Oberkörper nach unten beugen (rund machen) – dabei tief ausatmen. Wieder langsam aufrichten (Wirbel für Wirbel) und dabei einatmen. 5-10x</p>	
<p>9</p>	<p>Langsam hinsetzen und aufstehen Bequeme aufrechte Stellung vor einem stabil stehenden Stuhl / oder Bettkante mit ca. 45 cm Höhe. Langsam in 4 Sekunden ohne Armeinsatz hinsetzen, am Ende der Bewegung NICHT auf die Sitzfläche fallen lassen, die Sitzfläche nur berühren. Dann langsam in 4 Sekunden wieder aufstehen. Anfangs 5x, später 10x Bei zunehmender Fitness 2x10 Wiederholungen.</p>	
<p>10</p>	<p>Grätsche In der Grätsche stehen, die Fußspitzen zeigen dabei nach außen. In den Knien beugen und strecken. Im Spiegel kontrollieren, ob der Oberkörper aufrecht bleibt. 5-10x</p>	
<p>11</p>	<p>Stretching Oberkörper Bei leicht gegrätschten und gestreckten Beinen die Arme auf das Waschbecken oder einen Tisch legen. Den Oberkörper bis zur gewünschten Dehnung nach unten drücken; 10 – 15 Sekunden halten. 5-10x</p>	
<p>12</p>	<p>Stretching Beine Entspannt (mit gutem Halt) aufrecht stehen. Ein Knie zuerst weit nach hinten bewegen (ohne Hohlkreuz), dann den Fuß mit der Hand in Richtung Gesäß drücken und bei unveränderter Oberschenkelposition 10 – 20 Sekunden halten. 5-10x</p>	
<p>13</p>	<p>Fersen und Ballen im Wechsel Im Stand die Fersen und Ballen abwechselnd vom Boden abheben, dabei auf Körperstreckung achten. Gleichmäßig durchatmen und die aufrechte Haltung im Spiegel kontrollieren. 5-10x</p>	

<p>14</p>	<p>Balancieren Beide Beine genau hintereinander auf eine Linie setzen. Ferse genau vor die Fußspitze. Ziel der Übung: 10-20 Sekunden im Tandemstand stehen bleiben, anfangs 3x10 sec, später 5x10 sec. Bei Gleichgewichtsstörungen ganz leicht mit den Fingerspitzen abstützen.</p>	
<p>15</p>	<p>Schulter kreisen Mit den Schultern rückwärts kreisen, dabei die Ellbogen weit nach hinten führen, 5-10x Danach vorwärts kreisen, 5-10x</p>	
<p>16</p>	<p>Das Abtrocknen als kleines Bewegungstraining Das Handtuch hinter dem Rücken an beiden Enden fassen und kräftig Rücken und Gesäß massieren.</p>	

Quelle der Bilder: AOK-Broschüre 1989 – Rücksicht auf den Rücken