

19. Fit und gesund Kongress Westhausen AK: Im besten Alter funktionell trainieren

Es ist nie zu spät für ein Ganzkörpertraining.

Die Hauptursachen für z. B. Herzkreislaufbeschwerden, das eine oder andere Ziehen im Rücken, Spannungskopfschmerzen und Gelenksteifigkeit sind eine gestörte Bewegungsansteuerung, fehlende Koordination, Durchblutungsstörungen, verklebte Faszien und vernachlässigte Muskeln. Das lässt sich in den meisten Fällen mit gezieltem Training beheben.

Wichtig ist nun, alle Leistungslevels in einer Gruppe vereinen zu können. Jede/r hat andere Defizite.

Dies ist für die Kursleiterin/den Kursleiter eine große Herausforderung.

Dazu sollte man ein paar wichtige Aspekte berücksichtigen.

1. Die Wahrnehmung schulen – Stand, Sitz, Aufrichtung erarbeiten, bewusst machen.
2. Eigenverantwortliches Arbeiten, jede/r spürt seine Grenzen
3. Alternativen geben
4. Allgemeine Korrekturen
5. Kleine Wochenübungen für den Alltag

Aufwärmen

Im Stehen oder Sitzen: Wahrnehmungsübungen für die Fußsohle:

- Manuelle oder Tennisball-Massage der 3 Kontaktpunkte: Groß- Kleinzehenballen, Ferse
- Zehen und Sprunggelenke durchbewegen

Stand auf weichem Untergrund(Matte zusammengefaltet, Pad):

- Basis verkleinern: Füße nebeneinander, hintereinander, einbeiniger Stand
- Augenmuskeln aktivieren und entspannen durch Augenbewegungen: rechts - links, oben - unten, zu - auf
- Kopf drehen, senken, heben

Schulterkreisen, Armschwünge

Gleichgewicht und Koordination

Einbeiniger Stand:

- Ausfallschritt nach hinten und in den „Baum“, Knie ausgedreht anheben, Arme in Seitenhalte aus- und eindreihen, kreuzen
- Einbeiniger Stand: Knie nach vorne ausgedreht und gleiche Beckenseite anheben – Becken absinken lassen – wieder anheben – absetzen
- Bein zur Seite schwingen
- Bein nach vorne und hinten schwingen, Standwaage
- Armposition variieren, Kopf dazu drehen



Kräftigung im Stand

Verschiedene Ausgangsstellungen:

- Squat, Rumpf nach vorne neigen: Arme in Hochhalte ausgedreht, gleichzeitig, abwechselnd
- Ausfallschritt: mit Drehung der WS, Arme ausstrecken und nach rechts und links schwingen
- Diagonalschwung mit Drehung der WS und Knie anheben
- Breiter Stand: Drehung der WS und Seitneigung



19. Fit und gesund Kongress Westhausen AK: Im besten Alter funktionell trainieren

Ausdauer

Kleine Kombination aus einfachen Aerobic Grundsritten: Side to Side, Heel Touch, Toe Tap, große Armbewegungen.

Kräftigung am Boden

Seitliche Rumpfmuskulatur

- Kniestand: Rumpf zur Seite neigen, beide Hände am Kopf, eine Hand zum Boden, beide Arme gestreckt zur Seite, mit Drehung der WS
- Hürdensitz oder seitlicher Unterarmstütz: Auf- und eindrehen des Rumpfes mit Armschwung



Bauch und Rückenmuskulatur

Rippen, Bauchnabel und Beckenboden nach innen zusammenziehen

- Rückenlage: Beine in Tischposition, Arme zur Seite öffnen und zusammenführen, neben den Kopf und zurück
- Eine Fußspitze oder Ferse auf die Matte tippen und wieder anheben
- Brücke: Becken anheben, abwechselnd Ferse auf Gegenknie tippen, Arme bewegen



Beweglichkeit

- Bauchlage, Unterarmstütz: HWS drehen, beugen, strecken, dazu eine Ferse zum Gesäß ziehen
- Seitenlage: Hand hält Kopf und zieht ihn langsam ein Stück seitlich nach oben
- Breiter Kniestand: Hände weit vorne, BWS strecken, Schultergelenke öffnen
- Windmühle: Arm nach oben strecken und zum gegenüberliegenden Fuß
- In dieser Position, Hände hinten aufstützen und die Knie nach innen und außen bewegen



Musik: move-ya, Back in Balance, Jacaranda