



Verein für  
Gesundheitssport  
und Sporttherapie  
*Düsseldorf - Ratingen e.V.*

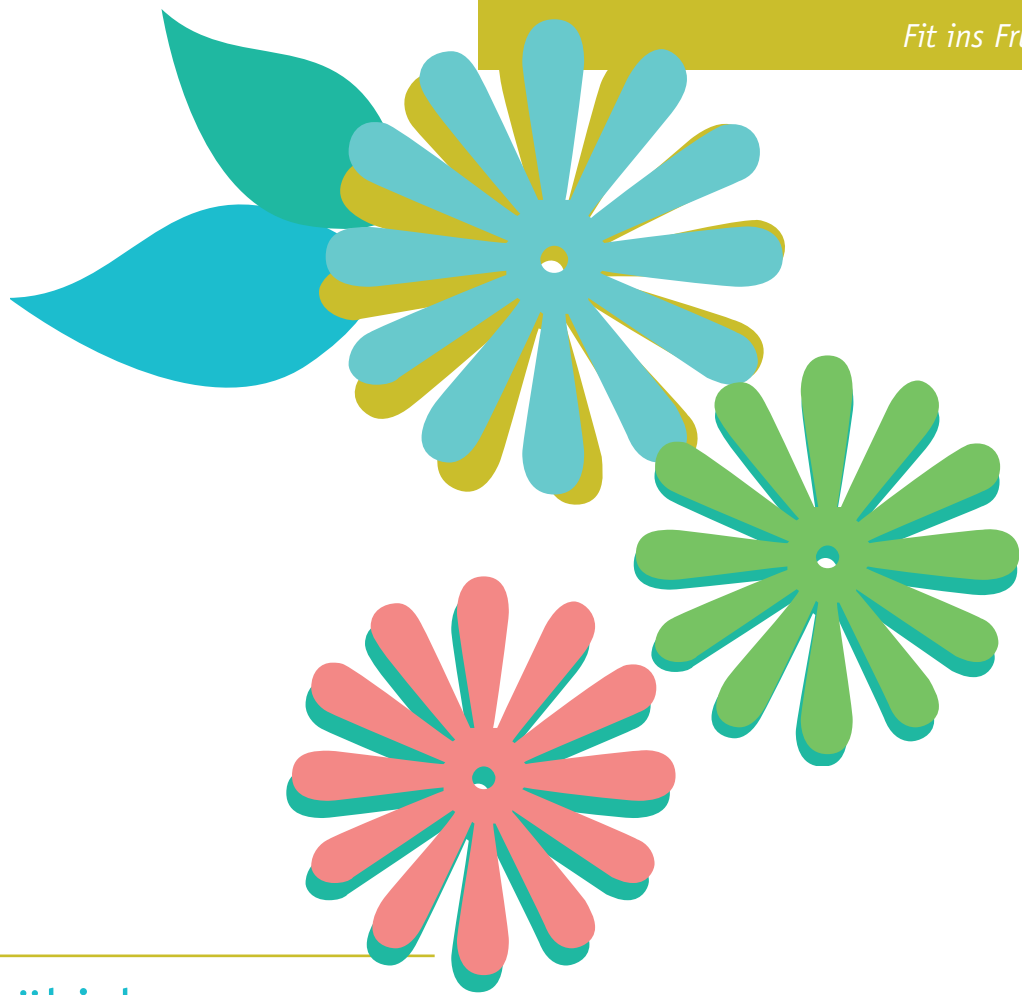
## Fit ins Frühjahr

---

- ✦ Fit und Flexibel
- ✦ Fit und Ausdauernd
- ✦ Fit und Mobil







## Fit ins Frühjahr

Wenn die Tage wieder länger werden und angenehme Frühlingstemperaturen nach draußen locken, steigt die Motivation wieder aktiv zu werden und für sich und seine Gesundheit etwas zu tun.

Wer sich zunächst schlapp und müde fühlt, befindet sich noch im Wintermodus und soll für das Frühjahr langsam wieder aktiv werden und so „seinen inneren Schweinehund“ überwinden.

Für Körper und Geist ist ein Training an der frischen Luft im Sonnenlicht am Besten. Dazu gehört zum einen Bewegung und Sport wie Fahrrad fahren, Nordic Walking, Schwimmen, Joggen oder Wandern aber auch eine Steigerung der Aktivitäten im Alltag wie Gartenarbeit und Spazieren gehen.

Um die Winterträgheit abzubauen und die individuelle Fitness zu verbessern, hilft eine gesunde Ernährung mit viel frischem Obst und Gemüse.

### Tipps für ein dauerhaftes erfolgreiches Training:

- \* **Wenn die Motivation** zum eigenständigen Training schwer fällt, schließen Sie sich einem Kurs an.
- \* **Training nach dem Motto** „mit moderater Intensität aber dafür regelmäßig“ ist besser als intensiv und kurzfristig. Das Training ist so gesünder und nachhaltiger.
- \* **Pausen** sind ebenfalls wichtig, denn der Körper braucht Zeit zur Erholung.
- \* **Bringen Sie Abwechslung in ihr Training:** unterschiedliche Schwerpunkte setzen, z.B. Ausdauertraining, Beweglichkeits- und Dehnübungen, Krafttraining, Koordinations- und Gleichgewichtsübungen.
- \* **Um sich stärker zu fordern** empfiehlt sich: häufiger, länger oder intensiver zu trainieren. Zuerst den Trainingsumfang und zuletzt die Intensität steigern.
- \* **Dabei bleiben ist alles;** hilfreich sind feste Trainingstermine und Pläne.



## Doch was ist nun für Sie persönlich geeignet?

Leider gibt es auf diese Frage keine pauschale Antwort.

Generell lässt sich sagen: bleiben Sie aktiv in ihrem Alltag und bewegen Sie sich regelmäßig. Finden Sie eine Aktivität die ihnen gut tut, ihrer Belastbarkeit entspricht und ihnen Spaß und Freude bereitet.

Bei neuen Bewegungs- und Entspannungsangeboten unterstützt der VGS Sie gerne.

## FIT UND FLEXIBEL

### 7 Tipps zum richtigen Dehnen

1. **Dehnübungen nie** ohne vorheriges Aufwärmen durchführen.
2. **Dehnen vor dem Sport** soll Verletzungen vorbeugen und ihre Beweglichkeit verbessern. Dehnen nach dem Training dient der Wiederherstellung des Ausgangszustands und unterstützt den Regenerationsprozess.
3. **Niemals ruckartig dehnen**, sondern ruhig und gleichmäßig die Übungsposition einnehmen.
4. **Achten Sie auf eine** korrekte Bewegungsausführung und atmen Sie während der Dehnung ruhig und gleichmäßig weiter.
5. **Nicht bis zum Schmerzreiz** dehnen. Nehmen Sie einen Bewegungsendstellung ein, sodass Sie ein leichtes Ziehen im Muskel spüren.
6. **In der als leicht ziehend** empfundenen Dehnstellung 10-20 Sekunden verharren und mit der Ausatmung die Dehnposition eventuell leicht erweitern.
7. **Konzentrieren Sie sich** auf den Muskel, den Sie gerade dehnen bzw. spüren.

## Dehnübungen im Stand

Alle Dehnübungen werden beidseitig durchgeführt und es soll auf eine fließende Atmung geachtet werden.



### Bein- und Wadenmuskulatur

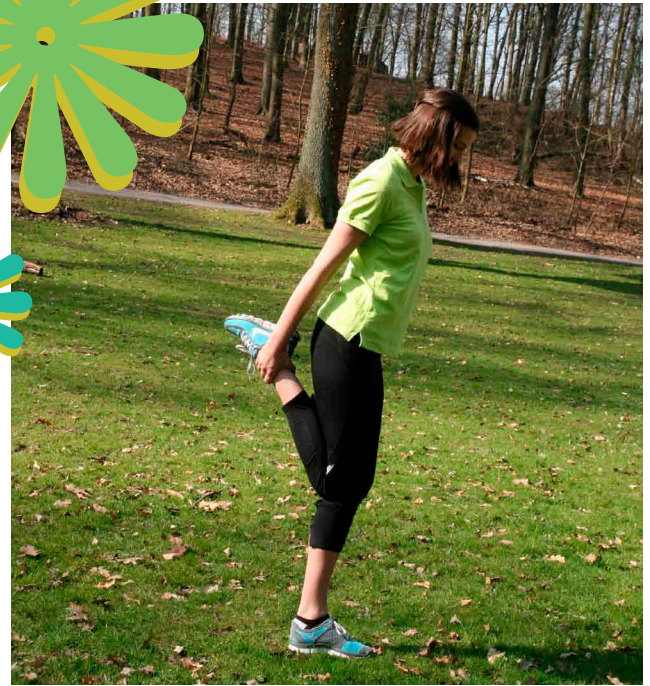
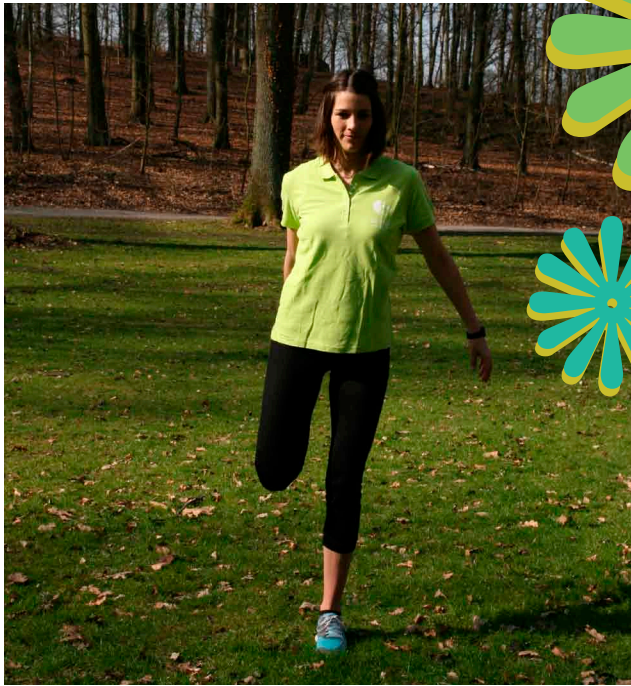
Stehen Sie in Schrittstellung, die Fußspitzen zeigen parallel nach vorne. Beugen Sie das vordere Bein, das hintere Bein bleibt gestreckt und die Ferse wird dabei aktiv in den Boden gedrückt. Spüren Sie die Dehnung im Wadenbereich des hinteren Beines. Diese Übung können Sie intensivieren und sich einen Gegenstand suchen (z.B. Baum, Wand) suchen, dadurch den Oberkörper weiter nach vorne lehnen und die Arme gestreckt an den Baum halten und die oben beschriebene Dehnübung durchführen.



### Oberschenkelinnenseite

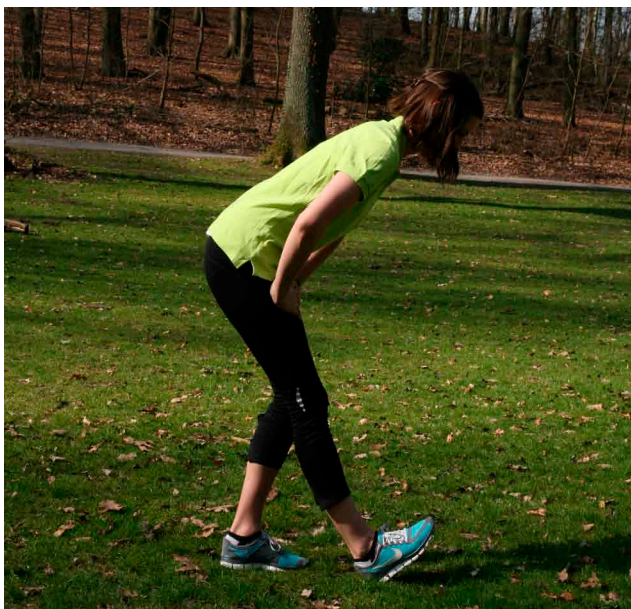
Die Beine sind etwas weiter als hüftbreit gegrätscht. Nun verlagern Sie ihr Körpergewicht auf eine Beinseite; dabei beugt sich ihr Standbein. Das Standbein nun gebeugt halten, das andere Bein ist lang gestreckt und der Fuß bleibt auf dem Boden aufgestellt. Die Dehnung ist im Bereich der Oberschenkelinnenseite des lang gestreckten Beines spürbar.





## Vordere Oberschenkelmuskulatur

Wenn Sie keinen sicheren Stand haben, halten Sie sich fest (wenn sie draußen trainieren z.B. an einem Baum oder Geländer). Dann fassen Sie mit der Hand ein Bein am Knöchel oder am Hosenbein und führen dieses zum Gesäß heran. Die Knie bleiben dabei auf einer Höhe; der Po und der Bauch sind angespannt. Spüren Sie eine Dehnung im Bereich der Oberschenkelvorderseite des angewinkelten Beines.



## Beinrückseite

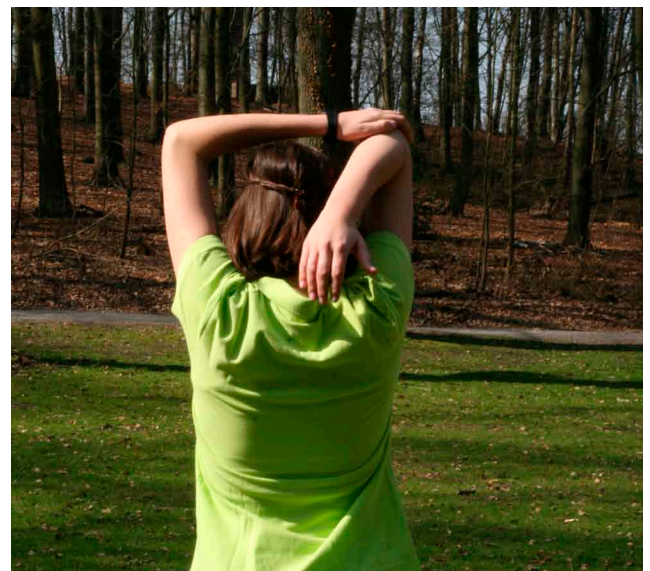
Stehen Sie in Schrittstellung. Ziehen Sie die Fußspitze des vorderen Beines an und verlagern Sie ihr Gewicht auf das hintere Bein. Dieses ist leicht gebeugt; der Oberkörper wird etwas nach vorne geneigt. Dabei bleiben die Beine hüftbreit und parallel und der Rücken ist gerade. Spüren Sie eine Dehnung im Bereich der Beinrückseite des vorderen Beines.





## Hüftbeuger (Iliopsoas)

Stehen Sie hüftbreit mit sicherem Stand in einer „erweiterten“ Schrittstellung; die Fußspitzen zeigen parallel nach vorne. Verlagern Sie nun ihr Gewicht zum vorderen Bein und schieben Sie die Hüfte nach vorne. Dabei hebt sich die Ferse des hinteren Beines vom Boden. Achten Sie darauf, dass Sie nicht in eine verstärkte Lordose (Hohlkreuz) gehen und dass das Knie des vorderen Beines sich nicht über die Fußspitze desselben Beines schiebt. Sie spüren nun eine leichte Spannung in der vorderen Oberschenkelmuskulatur und im Hüftbeuger des hinteren Beines.



## Oberarm

Führen Sie einen Arm locker hinter den Kopf, sodass die Ellebogenspitze nach oben zeigt. Dabei ist der Arm so angewinkelt, dass der Rücken zwischen den Schulterblättern mit der Hand berührt wird. Bei eingeschränkter Beweglichkeit und/oder Schulterproblemen drücken Sie mit der freien Hand den Oberarm sanft nach hinten. Ansonsten fassen Sie mit der freien Hand den nach oben zeigende Ellbogen und ziehen diesen nach unten bis Sie eine Spannung spüren.





## Brust- und Schultermuskeln

Winkeln sie einen Ellebogen 90 Grad neben den Körper, dabei zeigt die Handinnenfläche nach vorne. Nun nehmen sie den freien Arm und legen die Hand von außen an den gewinkelten Arm und ziehen diesen auf ihren Körper zu. D.h. der angewinkelte Arm wird in Richtung Brust zur gegenüberliegenden Seite nach hinten gezogen. Sie spüren jetzt eine Dehnung in der Schulter und am äußeren Oberarm. Merken Sie sich dabei „Schultern tief halten“.



## Nackelmuskulatur

Ziehen Sie ihren Kopf bzw. ihr Ohr seitlich in Richtung Schulter. Die entgegengesetzte Schulter zieht nach unten in Richtung Boden. Das heißt wenn Sie den Kopf zur rechten Seite neigen dann zieht der entgegengesetzte linke Arm zum Boden und erhöht die Spannung. Spüren Sie eine leichte Dehnung im seitlichen Nackenbereich.



## Fit und Ausdauernd

Um ihre Ausdauer zu verbessern gehen Sie an die frische Luft und walken Sie. Beachten Sie dabei immer ihre persönlichen Belastungsgrenzen. Als Herzpatient/in haben Sie eine individuelle Trainingsherzfrequenz (Sollpulsfrequenz), die bei einer fahrradergometrischen Belastungsuntersuchung festgestellt wird.

Als Herzgesunde/r sollten Sie sich den Leitsatz:

### „Laufen (bzw. Walken) ohne zu Schnaufen“

merken. Wenn Sie sich beim Walken noch gut (z.B. mit ihrem Walking-Partner) unterhalten können, dann befinden Sie sich in der Regel in einem moderaten Belastungsbereich.

Wenn Sie Gelenkprobleme haben oder etwas unsicher auf den Beinen sind, können Sie zur Unterstützung beim Walken die Nordic-Walking-Stöcke nutzen. Ein weiterer Vorteil des Nordic-Walkings ist das zusätzliche Training für die Arm- und Brustmuskulatur.

**Melden Sie sich gerne zu einem Schnupperkurs im VGS an.**





## Fit und Mobil

### Mobilisations- und Kräftigungsübungen im Wald

Neben einem Ausdauertraining in der Natur gönnen Sie ihrem Körper einige Übungen zur Erhaltung und Verbesserung der Beweglichkeit und Muskelkraft. Auch um Gelenkbeschwerden und Rückenschmerzen vorzubeugen bzw. bestehende Probleme in den Griff zu bekommen sind Mobilisations- und Kräftigungsübungen unabdingbar.

Der Mensch baut im Alter rasch Muskelmasse und –kraft ab und auch die koordinativen Fähigkeiten wie Gleichgewicht und Reaktionsschnelligkeit lassen nach. Um diesen alterungsbedingten Prozessen entgegenzuwirken, ist ein gezieltes Krafttraining notwendig. Wählen Sie die Übungen entsprechend ihres Trainingszustandes aus. D.h. die Übungen sollen so gewählt werden, dass Sie diese ca. 15 Mal korrekt und ohne Ausweichbewegungen durchführen können und Sie sich dabei wohl fühlen.

Die einzelnen Übungsformen sollen mit der rechten und linken Seite ausgeführt werden. Die Übungen können Sie dann nach einer ausreichenden Pause (ca.1 Minute) 2-3mal wiederholen.



#### Hinweise zur Durchführung

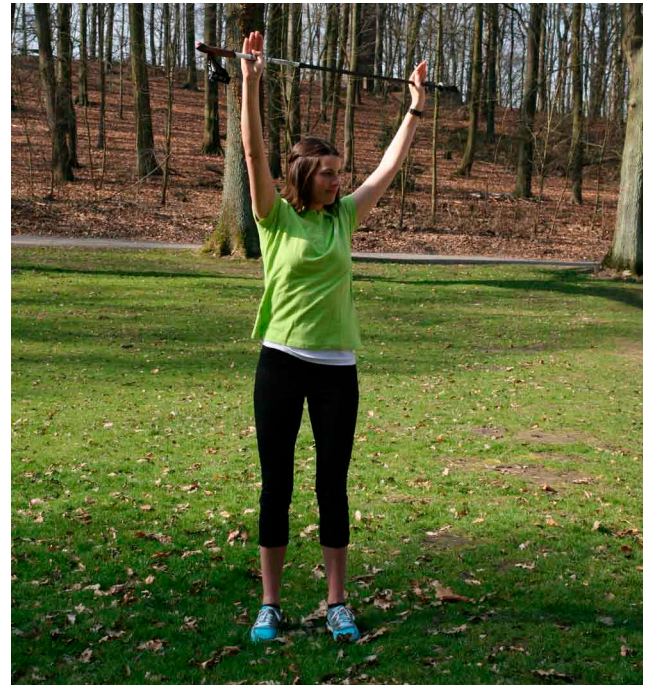
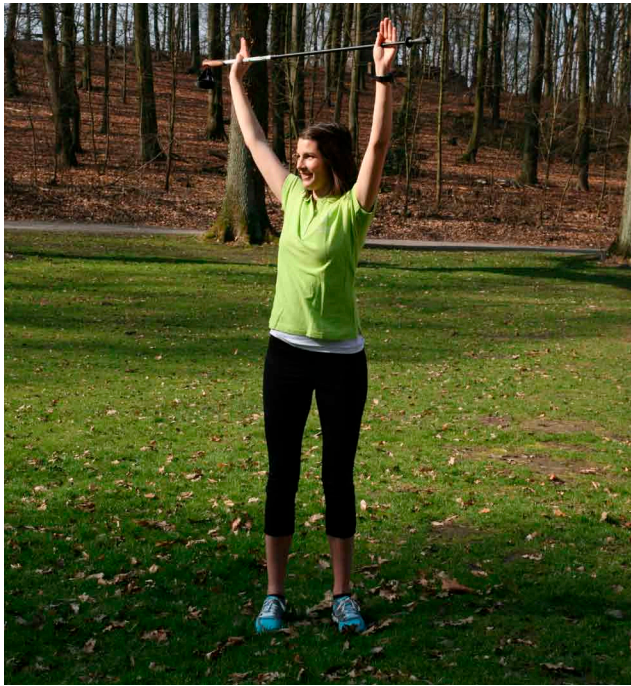
- \* Achten Sie bei den Übungen darauf, dass Sie im Rumpfbereich stabil sind. Fallen Sie nicht in eine Hohlkreuzhaltung. Ihre Knie- und Ellbogengelenke sollen bei allen Übungen immer leicht gebeugt bleiben.
- \* Bei allen Übungsformen ist auf eine fließende Atmung zu achten (keine Pressatmung!).
- \* Lockern Sie zwischen den Übungen ihre Muskeln aus, z.B. durch Aussschütteln der Beine und Arme.



#### Seitneigung

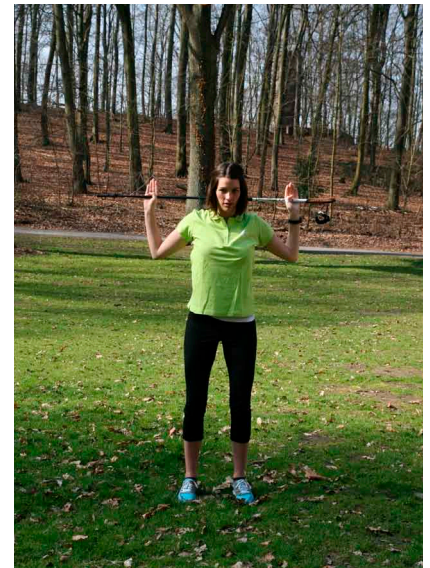
Nehmen Sie den Stab (z.B. Nordic-Walking-Stab oder Besenstiel) nach oben über den Kopf; dabei sind die Arme gestreckt. Neigen Sie ihren Oberkörper nach rechts (bzw. nach links). Dabei ist der Bauch gespannt und der Rücken gerade. Von der Seitneigung aktivieren Sie die seitliche Bauchmuskulatur und ziehen über die Mitte zur anderen Seite.





## Rumpfdrehung

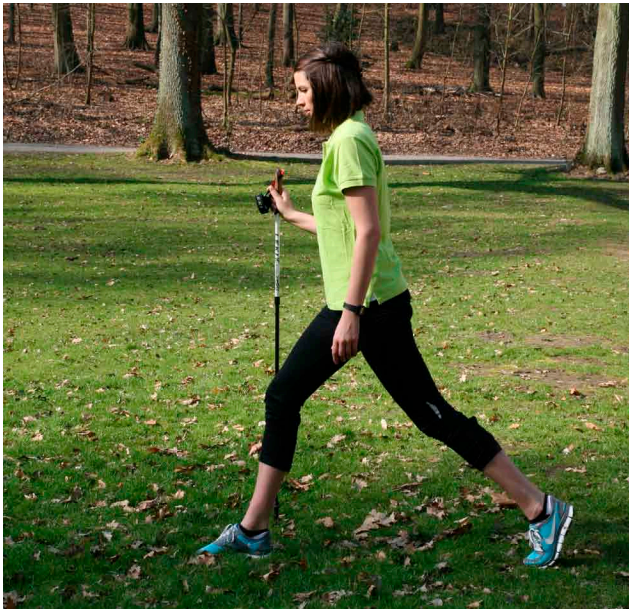
Nehmen Sie den Stab (z.B. Nordic-Walking-Stab oder Handtuch) nach oben über den Kopf; dabei sind die Arme gestreckt. Drehen Sie ihren Oberkörper so als ob Sie jemanden nach rechts bzw. links hinterher schauen; dabei bleibt der Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule. Die Hüfte bleibt dabei nach vorne ausgerichtet und soll sich nicht mitbewegen. Während der Übungsdurchführung ist der Bauch gespannt und der Rücken gerade.



## Schulter- und Oberarmmuskulatur

Fassen Sie den Nordic-Walking-Stab etwas weiter als schulterbreit. Nehmen Sie ihre Arme nach oben über den Kopf. Nun beugen sie die Arme und ziehen dabei den Stab leicht hinter ihren Kopf bis maximal auf Schulterhöhe nach unten; dabei bleibt der Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule. Nun strecken Sie die Arme wieder nach oben über ihren Kopf.



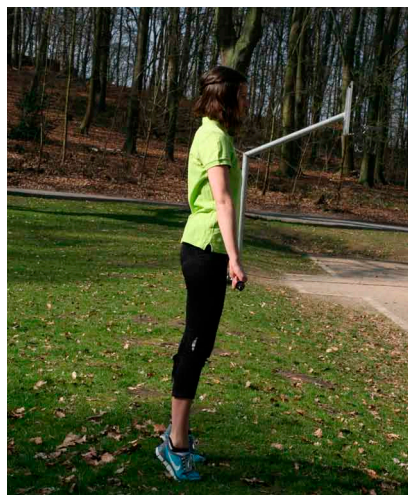


## Ausfallschritt

Stehen Sie hüftbreit in sicherem Stand in einer „erweiterten“ Schrittstellung; die Fußspitzen zeigen parallel nach vorne. Das Gewicht liegt dabei in der Mitte ihres Körpers – auf beiden Beinen gleichmäßig verteilt. Beugen Sie ihre Knie, dabei senkt sich das hintere Knie langsam bis kurz vor dem Boden ab. Aus dieser Position gehen Sie ca. 15 mal hoch (strecken ihrer Beine wieder) und runter.

Beim vorderen Bein sollen Ober- und Unterschenkel einen rechten Winkel bilden, sodass das Knie während der ganzen Übung nicht über die Zehen hinausragt. Achten Sie auch darauf stabil zu stehen und den Rumpf während der gesamten Übung aufrecht und gespannt zu halten.

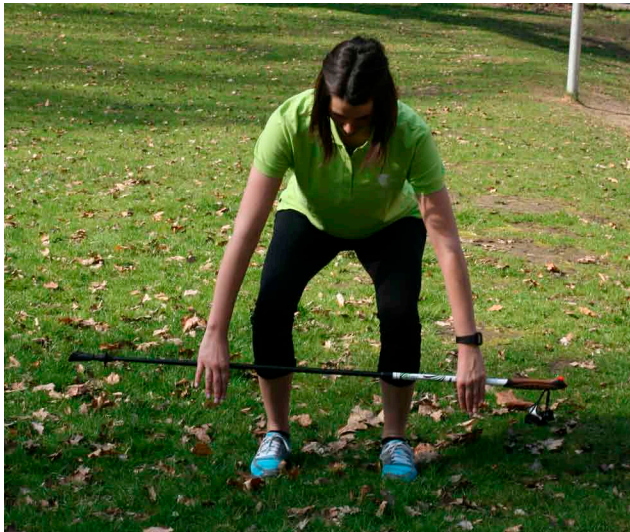
Nehmen Sie, um den Schwierigkeitsgrad der Übung zu erleichtern oder um sicherer zu stehen den Nordic-Walking-Stab zur Unterstützung (siehe Foto).



## Wadenstand

Stellen Sie sich in einen hüftbreiten Stand - beide Beine nebeneinander. Dabei zeigen die Fußspitzen nach vorne. Nun drücken Sie sich auf die Zehenspitzen; diese Bewegung soll nur aus den Waden kommen. Gehen Sie soweit wie möglich nach oben und dann wieder ganz nach unten. Um die Übung zu intensivieren, lassen Sie den Muskel nicht entspannen und halten Sie die ganze Zeit Spannung auf der Wade.





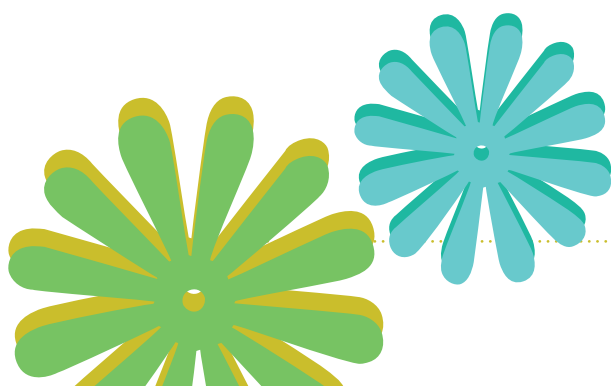
## Squat bzw. Kniebeuge

Die Ausgangsposition ist ein hüftbreiter Stand; der Körperschwerpunkt ruht auf der ganzen Fußsohle (nie nur auf dem Vorfuß, eher sogar mehr auf der Ferse); dabei zeigen die Fußspitzen geradeaus nach vorne. Während der Übungsdurchführung bleiben Rücken und Bauch gespannt; der Kopf wird in Verlängerung der Wirbelsäule gehalten und der Rücken ist gerade.

Die Abwärtsbewegung wird mit dem Gesäß eingeleitet, das möglichst weit nach hinten geführt wird (Hinsetz-Bewegung). Bei der Übungsdurchführung sollen die Knie nie über die Fußspitzen ragen und die Beinachse soll parallel bleiben und nicht in eine X- oder O- Beinstellung abfallen. Die Kniebeuge soll individuell je nach Fitnesszustand dosiert werden: Ungeübte stoppen bei etwa 110 Grad Kniewinkel, Geübte dürfen die Knie bis 90 Grad beugen (2-3 x mit ca. 15 Wiederholungen). Neigen Sie ihren Oberkörper so weit nach vorne, dass Sie während der Übung einen sicheren Stand haben.

## Schulter-, Arm- und Rückenmuskulatur

Stehen Sie in einem hüftbreiten Stand. Beugen Sie die Knie und schieben Sie den Po nach hinten. Nehmen Sie z.B. einen Nordic-Walking-Stab, den sie schulterbreit über Kopf nach oben nehmen. Nun neigen Sie Oberkörper nach vorne, dabei bleibt der Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule. Die Arme werden in Verlängerung des Rumpfs nach vorne ausgestreckt und wieder zurück nach unten abgesenkt. Während der Übungsdurchführung bleibt der Rücken gerade und der Rumpf ist stabil. Je weiter Sie den Oberkörper nach vorne beugen, desto anstrengender wird die Haltearbeit im Rumpf.

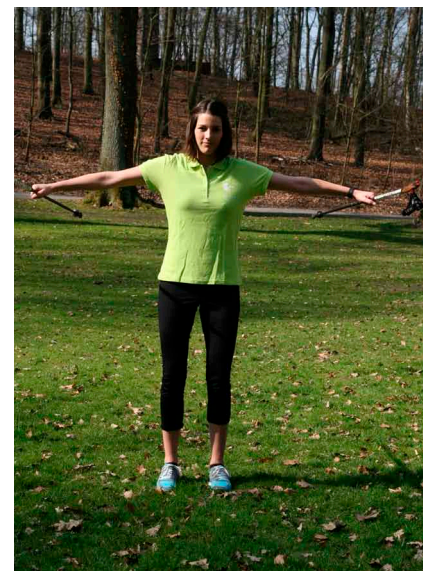
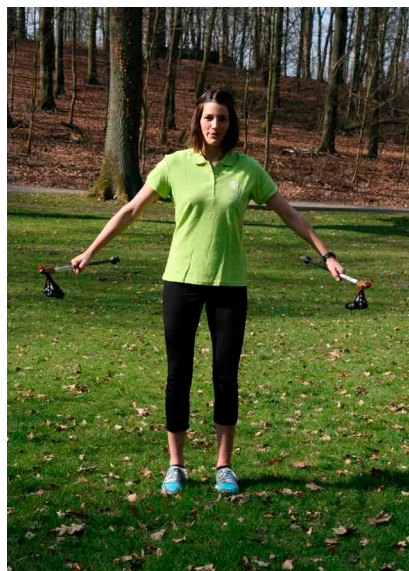
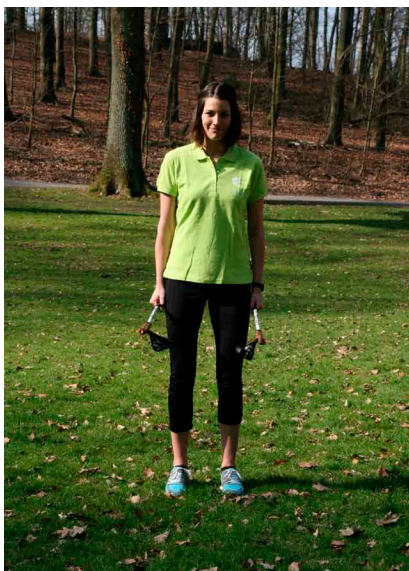
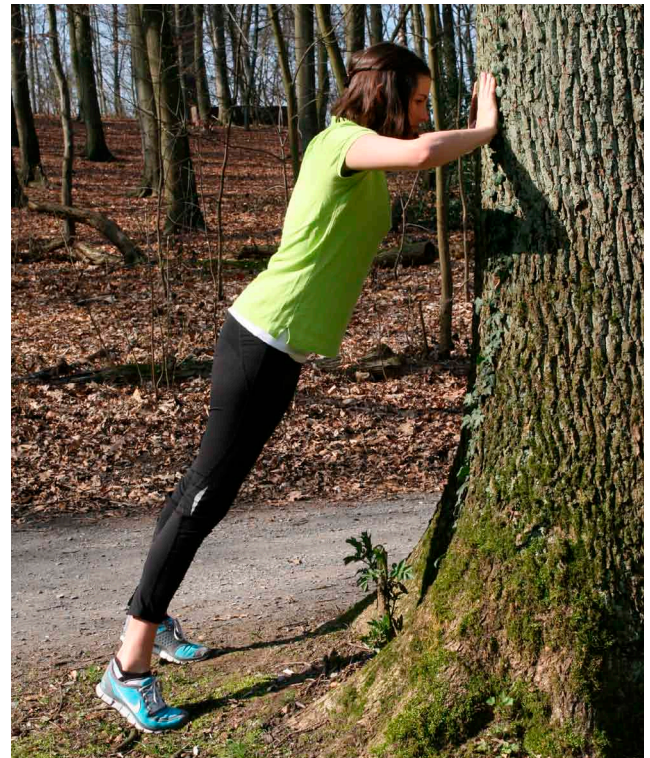




## Baumliegestütze

Diese Form der Liegestütze kann u.a. an Bäumen, Wänden durchgeführt werden. Je wackeliger der Untergrund für die Hände und Füße desto schwieriger ist die Übung.

Der Körper ist ca. eine Armlänge von dem Baum entfernt. Setzen Sie ihre Hände in Schulterbreite an den Baum, dabei zeigen die Hände etwas nach innen. Die Ellbogen sind immer leicht gebeugt. Der Rumpf ist stabil und der Rücken bleibt während der Übung gerade. Die Füße bleiben fest auf dem Boden stehen. Lassen Sie den Oberkörper langsam mithilfe der Arme auf den Baum zukommen. Anschließend schieben Sie ihren Oberkörper mit Hilfe ihrer Arme wieder zurück in die Ausgangsposition.



## Schulter-, und Oberarmmuskulatur

Um die Armmuskeln zu stärken können zur Unterstützung Gewichte – in Form von Nordic-Walking-Stöcken bis hin zu gefüllten Wasserflaschen – in den Händen gehalten werden. In der Ausgangstellung stehen Sie in einem festen hüftbreiten Stand und die Arme hängen neben den Körper. Dabei sind die Füße parallel, der Rumpf ist stabil und die Knie sind leicht gebeugt. Nun heben Sie die Arme langsam zur Seite an bis maximal auf Schulterhöhe. Von dort senken Sie ihre Arme kontrolliert und wiederholen diese Bewegung.



## VGS in Düsseldorf Rath

Amalienstraße 6, 40472 Düsseldorf

Telefon 0211. 220 77 77

Telefax 0211. 220 77 78

## VGS in Düsseldorf (AOK)

Kasernenstraße 61, 40213 Düsseldorf

Telefon 0211. 822 55 23

Telefax 0211. 822 57 41

[mail@vgs-d.de](mailto:mail@vgs-d.de)

Weitere Informationen zu unseren Angeboten finden Sie im Internet.

[www.vgs-d.de](http://www.vgs-d.de)

.....

**Alle Rechte vorbehalten © 2012**

**Redaktion & Konzept:** Yara Schlierkamp

**Design und Fotografie:** Annika Kelm

**Herausgeber:** VGS - Verein für Gesundheitsport und Sporttherapie Düsseldorf - Ratingen e.V.