

# Übungen zur Entspannung und zum Aufwärmen

## Übung 1



Stellen Sie Ihre Füße in hüftbreitem Abstand parallel nebeneinander. Stehen Sie in entspannter Weise aufrecht. Lösen Sie mögliche Spannungen in der Mundpartie, indem Sie den Unterkiefer leicht sinken lassen, so dass sich der Mund ein wenig öffnet. Lassen Sie die Schultern locker hängen, indem Sie einfach dem Gewicht Ihrer Arme nachgeben. Entspannen Sie Ihren Bauch, und kippen Sie Ihr Becken leicht nach vorne. Die Knie sind leicht gebeugt. Achten Sie darauf, Ihr Körpergewicht gleichmäßig auf beide Füße zu verteilen. Entspannen Sie sich, lassen Sie innerlich alles fallen.

## Übung 2



Während Sie auf der Stelle gehen, schwingen Ihre Arme auf ganz natürliche Weise vor und zurück. Sie wechseln das Tempo und werden vielleicht etwas schneller, bleiben dabei aber locker. Wenn es Ihnen Spaß macht, heben Sie die Knie ruhig ein wenig höher – aber nicht so hoch, dass Sie dadurch außer Puste kommen – denken Sie daran, diese Übung dient nur dem Aufwärmen.



# 10 Übungen zur Kräftigung Ihrer Muskulatur

## Übung 1



### Für einen starken Rücken

1. Sie stehen in Schrittstellung, das rechte Bein steht vorn. Ihr Oberkörper ist so weit vorgebeugt, dass Ihr linkes Bein, Rücken und Kopf eine Linie bilden. Die Hände erfassen den Kopf von der Seite, die Daumen liegen dabei vorn an den Schläfen. Ihre Ellenbogen zeigen dabei etwas nach hinten.
2. Drehen Sie den Oberkörper langsam nach rechts. Der Kopf dreht sich mit. Vergessen Sie das Ausatmen nicht.
3. Zurück in die Ausgangsposition. Dann das Bein wechseln und nach links drehen. Sobald Sie in die Bewegung gehen, ausatmen und den Bauch unter Spannung halten.

**Wiederholungen:** Als Anfänger wiederholen Sie diese Übung bis zu 10 mal auf jeder Seite. Später, nach dem Fortschritt Ihres Trainings, können Sie die Übung 15–20 mal wiederholen.

**Pause:** 1–3 Minuten, ganz nach Ihrem persönlichen Empfinden.

## Übung 2



### Für die Oberschenkel und den Po

1. Gehen Sie in den Ausfallschritt, so dass sich Ihr vorderes Knie senkrecht über dem Fußgelenk befindet. Beide Fußspitzen zeigen nach vorn, Ihre hintere Fußspitze ist aufgestellt. Ihr Oberkörper ist aufgerichtet, Ihr Rücken bleibt gerade.
2. Stellen Sie sich vor, dass ein Gewicht Ihre Hüfte direkt nach unten zieht. Lassen Sie sich nach unten ziehen, so dass Ihr hinteres Knie sich dem Boden nähert und gehen Sie dann wieder nach oben.
3. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein. Achten Sie auf Ihre Atmung! Atmen Sie aus, während Sie dem Gewicht nachgeben und wieder nach oben kommen.

**Wiederholungen:** Als Anfänger wiederholen Sie diese Übung je nach subjektivem Empfinden zwischen 5 und 10 mal auf jeder Seite. Später, nach dem Fortschritt Ihres Trainings, können Sie die Übung 10–15 mal wiederholen.

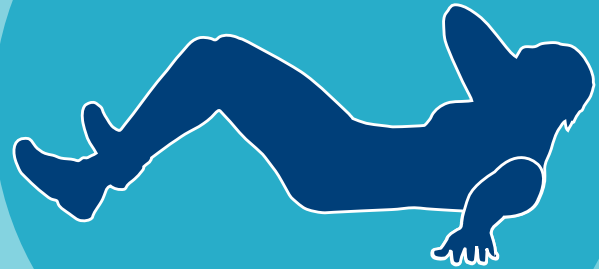
**Pause:** 1–3 Minuten, ganz nach Ihrem persönlichen Empfinden.

# 10 Übungen zur Kräftigung Ihrer Muskulatur

## Übung <sup>3</sup>



## Übung <sup>4</sup>



### Gegen den Bauch – zur Stärkung Ihrer Bauchmuskulatur

1. Sie liegen auf dem Rücken, Ihre Beine sind aufgestellt. Ihre Hände legen Sie in Höhe der Ohren an den Kopf. Um die richtige Spannung für diese Übung aufzubauen, stellen Sie sich vor, Ihren Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule zu ziehen. Vergessen Sie dabei aber das Atmen nicht.

2. Strecken Sie Ihren Nacken ein wenig und heben Sie Kopf und Schultern vom Boden ab.

3. Ziehen Sie sich nun mit der Kraft Ihrer Bauchmuskeln nach oben Richtung Decke (legen Sie Ihren Kopf und die Schultern in den Pausen zwischen den Wiederholungen nicht ab). Atmen Sie aus, wenn Sie sich mit Ihren Bauchmuskeln nach oben ziehen.

**Wiederholungen:** Als Anfänger wiederholen Sie diese Übung so oft wie möglich – mindestens 3 mal, aber nicht öfter als 10 mal. Fortgeschrittene können die Übung 15–20 mal wiederholen.

**Pause:** 2–3 Minuten, ganz nach Ihrem persönlichen Empfinden.

1. Wie bei der vorigen Übung liegen Sie wieder auf dem Rücken, Ihre Beine sind aufgestellt. Den rechten Arm halten Sie angewinkelt, die rechte Hand liegt dabei hinter dem Ohr, Ihren linken Arm haben Sie auf dem Boden seitlich von sich gestreckt. Bauen Sie in Ihrer Bauchmuskulatur nun wieder eine leichte Spannung auf, indem Sie wie in der vorigen Übung den Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen (und dabei das Atmen nicht vergessen).

2. Während Sie nun Ihren Kopf und das zum rechten angewinkelten Arm gehörende Schulterblatt von der Unterlage abheben, ziehen Sie Ihren Oberkörper mit der Kraft Ihrer Bauchmuskeln diagonal in Richtung des linken Knies. Vergessen Sie dabei auf keinen Fall das Ausatmen. Legen Sie die Schulter und den Kopf in den Pausen zwischen den Wiederholungen nicht ab.

3. Wechseln Sie die Seite nach jeder oder nach jeder zweiten Übung.

**Wiederholungen und Pause:** Strecken Sie sich nach dieser Übung, die Arme hinter den Kopf gestreckt, lang aus. Atmen Sie dabei so tief in den Bauch, dass die Bauchdecke sich vorwölbt.

# 10 Übungen zur Kräftigung Ihrer Muskulatur

## Übung <sup>5</sup>



### Für Oberschenkel und Rücken- muskulatur

1. Sie liegen auf der linken Seite, Ihr Kopf ruht auf dem linken Arm. Mit dem anderen Arm stützen Sie sich vor der Brust ab. Ihr oberes Bein liegt angewinkelt vor dem Körper, das untere Bein ist in Verlängerung Ihres geraden Rückens ausgestreckt.
2. Heben und senken Sie nun Ihr unteres Bein im Wechsel. Legen Sie das Bein dabei aber nicht ab, halten Sie es immer kurz über dem Boden und behalten Sie während der Übung die Spannung im gesamten Körper bei!
3. Wechseln Sie die Seite nach 10–15 Wiederholungen.

## Übung <sup>6</sup>



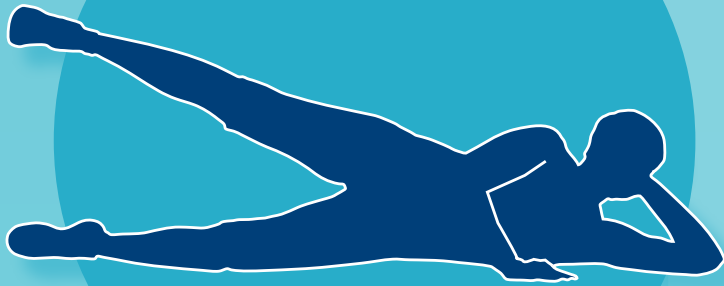
### Für Oberschenkel, Po und Rücken

1. Sie liegen auf dem Rücken und bringen Bauch, Rücken und Gesäß in Spannung.
2. Mit Hilfe dieser Spannung heben Sie nun – während Sie ausatmen – das Becken, bis Oberkörper und Oberschenkel eine Linie bilden. Spannen Sie den Po noch etwas fester an. Während Sie einatmen, entspannen Sie den Po und gehen dabei langsam wieder nach unten. Legen Sie Ihr Becken aber zwischen den Wiederholungen nicht ganz ab – etwas Spannung fördert den Trainingseffekt.  
**Wiederholungen:** Als Anfänger wiederholen Sie diese Übung so oft wie möglich – mindestens 5 mal, aber nicht öfter als 15 mal. Fortgeschrittene können die Übung 15–20 mal wiederholen.  
**Pause:** 2–3 Minuten, ganz nach Ihrem persönlichen Empfinden. In der Pause die Beine lang ausstrecken, die Arme sind hinter dem Kopf gestreckt. Atmen Sie tief in den Bauch, wobei sich die Bauchdecke wölbt.



# 10 Übungen zur Kräftigung Ihrer Muskulatur

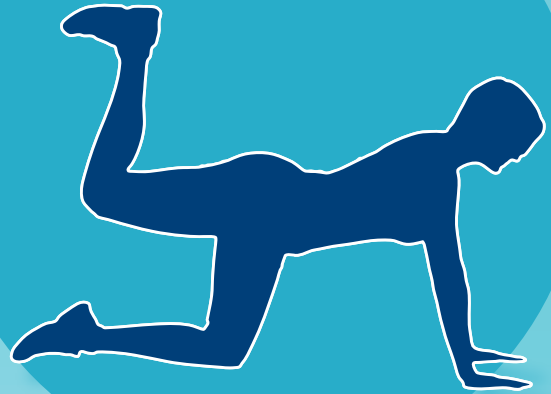
## Übung <sup>7</sup>



### Für Oberschenkel und Po

1. Legen Sie sich auf die linke Seite. Diesmal ist das untere Bein leicht angewinkelt, das obere Bein halten Sie in Verlängerung Ihres geraden Rückens gestreckt. Der Kopf ruht auf dem angewinkelten linken Arm, mit dem rechten Arm stützen Sie sich vor der Brust ab.
2. Heben und senken Sie das obere Bein. Dabei bleibt Ihr Fuß locker, die Fußspitze zeigt nach unten und vorn. Heben Sie Ihre Ferse zur Decke. Bei richtiger Ausführung reicht Ihr Bein allerdings nicht sehr weit nach oben! Das Becken soll auf keinen Fall nach vorn oder hinten kippen.
3. Wechseln Sie die Seite nach etwa 10 Wiederholungen.

## Übung <sup>8</sup>



### Für den Po, die Oberschenkel und den tiefen Rücken

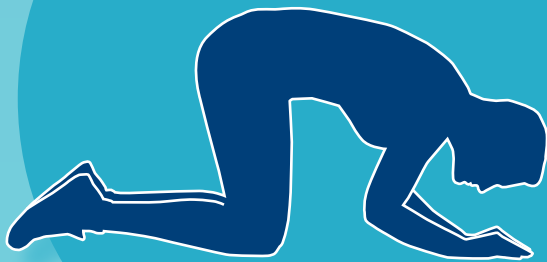
1. Sie knien mit gestreckten Armen im Vierfüßlerstand und achten während der gesamten Übung darauf, dass Ihr Rücken und Ihre Hüfte gerade bleiben. Zuerst spannen Sie die Gesäß-, Bauch- und Beckenmuskulatur an.
2. Heben Sie ein Bein und winkeln Sie es im Kniegelenk nach oben ab. Mit angezogenem Fuß heben und senken Sie Ihren Oberschenkel nun ein paar Zentimeter. Wie immer ist es wichtig, das Atmen nicht zu vergessen.
3. Üben Sie nach 10–15 Wiederholungen auch mit dem anderen Bein. Zum Beinwechsel machen Sie eine kurze Pause.  
**Variante:** Nach einigem Fortschritt sollten Sie versuchen, die Übung auch einmal auf dem Bauch liegend durchzuführen. Achten Sie dann aber darauf, dass Ihre Hüfte während der ganzen Übung auf dem Boden bleibt.





# 10 Übungen zur Kräftigung Ihrer Muskulatur

## Übung <sup>9</sup>



### Für die Brust und Schultermuskulatur

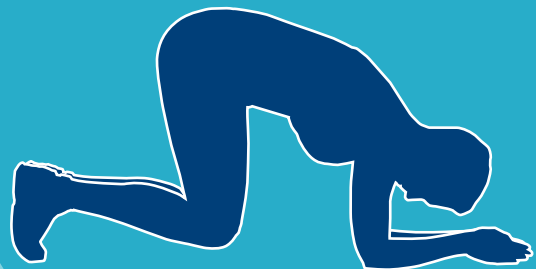
1. Sie knien wieder im Vierfüßlerstand. Ihr Oberkörper und Ihr Gesäß bilden eine Gerade. Ihre Arme haben Sie etwa schulterbreit aufgesetzt, dabei zeigen Ihre Fingerspitzen nach vorn oder leicht nach innen.

2. Heben und senken Sie Ihren Oberkörper als wenn Sie Liegestütze machen würden. Achten Sie bei der Übung auf eine gute Spannung in Rücken und Bauch und darauf, dass Ihre Wirbelsäule nicht durchhängt.

**Wiederholungen:** Wiederholen Sie diese Übung so oft wie möglich – aber nicht öfter als 15 mal.

**Pause:** 2–3 Minuten, ganz nach Ihrem persönlichen Empfinden.

## Übung <sup>10</sup>



### Noch eine Übung für die Bauchmuskulatur

1. Sie knien noch einmal im Vierfüßlerstand, diesmal ruht Ihr Oberkörper auf den Unterarmen, Ihre Ellenbogen befinden sich genau unterhalb der Schultern. Bauen Sie in Bauch, Rücken und Gesäß eine Spannung auf ...

2. ... und heben Sie mit Hilfe dieser Spannung beide Knie ein paar Zentimeter vom Boden ab. Wichtig: atmen Sie aus, während Sie die Knie vom Boden heben und sie dort halten.

Als Anfänger halten Sie die Knie nur kurz, etwa zwei Sekunden – bei 5 Wiederholungen sind das insgesamt 10 Sekunden – das reicht. Fortgeschrittene wiederholen die Übung je nach Haltezeit bis zu 10 mal.

**Pause:** 1–2 Minuten, ganz nach Ihrem persönlichen Empfinden.



# Dehnungsübungen vor und nach dem Workout



## So dehnen Sie Ihre Waden – zuerst die äußere ...

Ausfallschritt: Die Füße stehen parallel. Das vordere Bein ist gebeugt, das hintere gestreckt. Drücken Sie die Ferse des hinteren Beines gegen den Boden und achten Sie auf das leichte Ziehen in der Wade.

Ausatmen und 10–20 Sekunden sanft dehnen.  
2 Sekunden Pause und das Gleiche noch mal. Nach einem Stellungswechsel die Übung mit dem anderen Bein wiederholen.



## ... dann die innere kurze Waden- muskulatur

Ihr Rücken ist gerade. Im linken Knie stehen Sie leicht gebeugt und stellen dann die rechte Ferse mit gestrecktem Bein vor den Körper. Die Belastung ist bei dieser Übung auf dem gebeugten Bein, die ganze Sohle ruht auf dem Boden. Wenn Sie die Zehen des gestreckten Beins hochziehen, spüren Sie die Dehnung in der Wade.

Ausatmen und dabei 10 Sekunden sanft dehnen.  
2 Sekunden Pause und das Gleiche noch mal. Nach einem Stellungswechsel die Übung mit dem anderen Bein wiederholen.



# Dehnungsübungen vor und nach dem Workout



## So dehnen Sie die Muskulatur Ihres inneren Oberschenkels

Sie stehen in Grätschstellung. Ihre Füße stehen parallel, die Fußspitzen deuten nach vorne. Beugen Sie ein Bein und verlagern Sie das Gewicht auf dieses gebeugte Bein. Wenn Sie den äußeren Fußrand des gestreckten Beins am Boden lassen, spüren Sie die Dehnung auf der Oberschenkelinnenseite.

Atmen sie aus und dehnen Sie die Oberschenkel innenseite 10 Sekunden sanft.

2 Sekunden Pause und das Gleiche noch mal. Nach einem Stellungswechsel die Übung mit dem anderen Bein wiederholen.



## So dehnen Sie die Muskulatur der Oberschenkelvorderseite

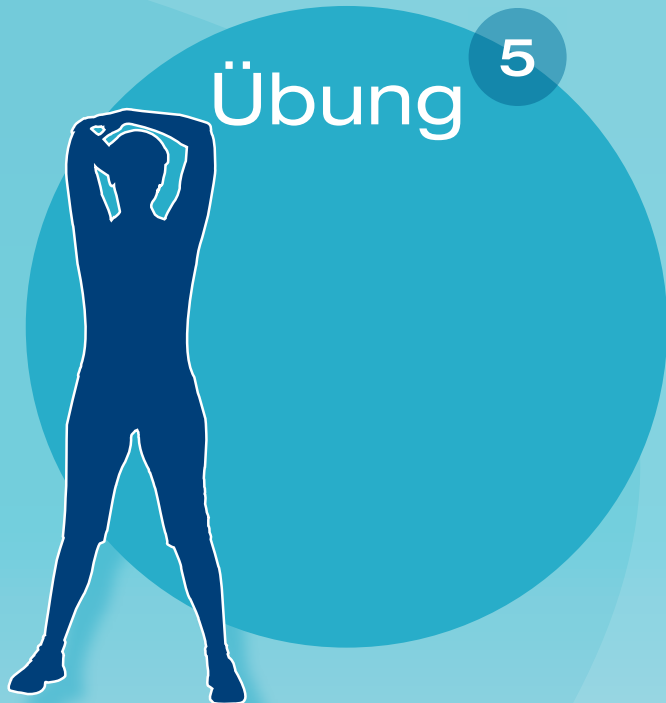
Beide Füße stehen gerade nebeneinander. Nehmen Sie einen Fuß in die Hand, ziehen Sie ihn hoch und drücken Sie ihn fest an den Po. Die Knie bleiben dabei fest zusammen. Wenn Sie die Hüfte nach vorne strecken, spüren Sie die Dehnung auf der Vorderseite Ihres Oberschenkels.

Ausatmen und 10–15 Sekunden dehnen. Nach einer kurzen Pause noch einmal dehnen, dann wechseln.





# Dehnungsübungen vor und nach dem Workout



## Die Dehnung der Schultermuskulatur

Heben Sie in aufrechter Haltung die angewinkelten Arme über den Kopf. Ziehen Sie dann immer noch in gerader Haltung den rechten Ellenbogen mit der linken Hand hinter den Kopf. Wenn Sie den Kopf dabei nicht zur Seite biegen, spüren Sie die Dehnung.

Dehnen Sie während Sie ausatmen für etwa 10 Sekunden. Wiederholung nach einer kurzen Pause, dann wechseln und die andere Schulter dehnen.



## Die Dehnung von Brust und Schultern

Verschränken Sie die Hände hinter dem Rücken und ziehen Sie die gestreckten Arme bei geradem Rücken vorsichtig nach oben und hinten. Sie spüren die Dehnung vor allem in der Brust. Atmen Sie aus und dehnen Sie 15 Sekunden sanft. Nach einer kurzen Pause wiederholen Sie die Dehnung noch einmal.



# Laufen



## Laufen

Laufen ist die ursprüngliche Fortbewegungsart des Menschen – unser ganzer Körper ist von Natur aus dafür geschaffen. Die mit dem Laufen verbundene regelmäßige Belastung hält das Herz-Kreislaufsystem und die Atmung gesund. Die Bein- und Rumpfmuskulatur wird durch das Laufen trainiert und gestärkt. Durch dieses Muskeltraining werden dann indirekt auch Ihre Gelenke entlastet – Sie werden wieder beweglicher.

Laufen können Sie fast überall – Wiesen, Wald oder Parks zum Laufen finden Sie meist in Ihrer nächsten Umgebung. Wichtig sind gute Schuhe und ein nicht zu harter, Ihre Gelenke nicht strapazierender Untergrund (Wald- und Wiesenwege). „Laufen ohne zu schnaufen“ Denken Sie immer an diese Faustregel – zu Beginn sollten Sie deshalb auch nicht schneller laufen als bei zügigem Gehen. Es ist nicht erforderlich, dass Sie besonders schnell laufen oder sich besonders anstrengen. Für Ihr Ausdauertraining ist das Wichtigste, konstant und regelmäßig zu laufen.

## Tipps

- Vergessen Sie vor dem Laufen Ihre Dehnübungen nicht.
- Um Ihre Muskulatur aufzuwärmen, beginnen Sie mit einer zügigen Gehphase von zwei Minuten.
- Wenn Sie sich einmal zu sehr angestrengt haben, sollten Sie eine Gehphase einlegen. Atmen Sie tief durch. Gehen Sie so lange, bis Sie wieder genug Luft zum Laufen haben.
- Mit zunehmendem Training werden diese Gehphasen sich immer mehr reduzieren.
- Wählen Sie Ihr Tempo so, dass Sie dauernd weiterlaufen könnten, ohne aus der Puste zu geraten.
- Es ist für jeden Läufer wichtig, seinen eigenen Lauf- und Atemrhythmus zu finden.

# Walking



## Walking

Walking ist ein effektives aber dennoch sehr sanftes und gelenkschonendes Ausdauertraining. Besonders als Einstieg für wenig trainierte, ältere und übergewichtige Personen ist Walking sehr gut geeignet. Unter Walking versteht man ein zügiges Gehen mit kurzen Schritten. Anders als beim Laufen bleibt hier stets ein Bein auf dem Boden. Durch Walking können Sie ähnliche Effekte wie mit dem Laufen erreichen, wenn Sie bei einer halben Stunde Walking Ihren Trainingspuls (Faustregel: 180 - Lebensalter) für mindestens zehn Minuten erreichen.

## Tipps

- Am Anfang immer langsam warmgehen
- Die Knie immer leicht gebeugt halten
- Bei jedem Schritt über die ganze Ferse abrollen
- Ganz normal atmen
- Schultern locker fallen lassen, nicht hochziehen
- Brust raus – aufrecht gehen
- Die Arme schwingen diagonal (rechter Arm und linker Fuß vorn – linker Arm rechter Fuß...)
- Die Unterarme sind angewinkelt (90 Grad)
- Auf das Wohlfühltempo achten – man sollte sich beim Walking unterhalten können

# Wandern



## Wandern

Um durch Wandern einen Trainingseffekt zu erzielen, sollten Sie mindestens eine halbe Stunde, besser eine Stunde einplanen. Wandern braucht halt immer etwas Zeit – vor allem, wenn Sie die schöne Landschaft und Ihren Aufenthalt in der Natur genießen wollen. Sicher bieten die Wochenenden und der Urlaub hierfür die beste Gelegenheit – es lässt sich aber in den Alltag eines Großstadtmenschen doch schwer einbringen. Beginnen Sie Ihre Wanderung mit normalem Schritt. Nach 10 Minuten, wenn Muskeln und Kreislauf warm gelaufen sind, können Sie locker marschieren. Auch hier gilt die Regel „laufen ohne zu schnaufen“. Sie sollten nicht außer Atem kommen. Trotzdem sollte Ihr Puls von Zeit zu Zeit – vielleicht bei einer Steigung – schon einmal für zehn Minuten auf 130 kommen.

## Tipps

- Achten Sie auf bequeme, aber feste Schuhe. Sie sollten hoch genug sein, um Ihren Knöcheln Halt zu geben. Eine Profilsohle erhöht die Trittsicherheit.
- Ihre Kleidung sollte in der Regel aus mehreren Schichten (Unterhemd, Hemd, Pullover und wetterfester Jacke) bestehen, damit Sie sich den wechselnden Wetterbedingungen leicht anpassen können. Ihre Kleidung sollte locker und schweißsaugend sein, damit Sie sich niemals nass geschwitzt fühlen.
- Informieren Sie sich immer durch den Wetterbericht. Bei voraussichtlich schlechtem Wetter sollten Sie keine längeren Wanderungen unternehmen.
- Nehmen Sie bei langen Touren ausreichend Wasser und Proviant mit.

Auch Schwimmen, Fahrrad fahren, Skilanglauf und Rudern sind geeignete Ausdauersportarten. Fragen Sie Ihren Arzt!