

# MACH MIT – BLEIB FIT!

Hockergymnastik zum Durchstarten



MAGS




# Liebe Leserinnen und Leser,

Regelmäßige körperliche Bewegung ist wichtig für die Gesundheit. Das weiß mittlerweile jeder Mensch. Leider ist die Umsetzung dieser Erkenntnis manchmal schwieriger als man denkt.

Mit den Bewegungsübungen der Broschüre kann Ihr Körper gekräftigt, sowie die Beweglichkeit und Geschicklichkeit trainiert werden. Für jede Lebenslage sind Übungen dabei - stehend, sitzend oder liegend.

***Denn regelmäßige Aktivität passt  
in jedes Lebenskonzept und  
in jede Lebensphase.***



Wir laden Sie ein, durch unsere Seiten zu stöbern und damit in Bewegung zu kommen. 😊

Wir bedanken uns sehr herzlich bei unseren Fotomodellen Fr. Keller, Fr. Nieder und Fr. Portner!

**Und wünschen Ihnen viel Spaß  
beim Lesen und vor allem  
beim Nachmachen!**

# 6 Übungen für den Morgen

Übungen **10x** wiederholen und nach der letzten Übung noch einmal von vorne beginnen.



## Fersenschleifer

- Rückenlage, Beine sind ausgestreckt
- Ein Knie beugen, dabei die Ferse immer weiter Richtung Gesäß ziehen
- Wieder ausstrecken. Seitenwechsel
- Kräftigt die Oberschenkelrückseite



## Fußheber

- Rückenlage, Beine ausgestreckt
- Erst beide Füße lang machen, dann die Zehen heranziehen
- Kräftigt die Schienbeinmuskulatur



## Armzug

- Rückenlage, Arme liegen neben dem Körper
- Beide Arme gleichzeitig anheben
- Beim Anheben einatmen, beim Senken ausatmen
- Kräftigt die Arme, vertieft die Atmung



## Schneidemesser

- Setzen Sie sich aufrecht hin
  - Strecken Sie die Arme gerade vor sich aus
  - Nun kleine Hackbewegungen ausführen
- Kräftigt Arme und Rumpf



## Fersenheber

- Im Sitzen, Beide Füße stehen plan auf dem Boden
  - Beide Fersen gleichzeitig anheben, Fußspitzen bleiben dabei auf dem Boden
- Kräftigt die Wadenmuskulatur



## Kniestrecker

- Aufrechter Sitz, beide Knie sind gebeugt
  - Ein Knie strecken, dabei das Bein vom Boden anheben. Wieder absenken
  - Für Geübte: Knie für 5 sec oben halten
- Kräftigt die Oberschenkelmuskeln



# Übungen für den Kopf-,

Die meisten Übungen können im **Sitzen** oder im **Stehen** ausgeführt werden.



## Kopf kreisen

Nach links schauen, dann den Bauch anschauen, dann nach rechts schauen und wieder zurück nach links



## Stärkung der Halsmuskulatur

- Hände hinter den Kopf verschränken und mit dem Kopf dagegen drücken
- Hände an die Stirn legen und mit dem Kopf dagegen drücken
- jeweils 5 sec halten
- Danach direkt in die Dehnung kommen, rechte Hand ans linke Ohr und vorsichtig den Kopf nach rechts ziehen.
- Dann andere Seite dehnen



## Schultern zucken

Schultern nach oben ziehen, 5 sec halten und wieder fallen lassen



# Nacken- und Schulterbereich

## Augenübung

- Daumen vor dem Gesicht ausstrecken
- Abwechseln den Daumen mit den Augen fokussieren und danach den Hintergrund
- Zweite Variante: mit dem Daumen kreisende Bewegungen machen mit den Augen folgen



## Schultern mobilisieren

- Schultern anfassen
- mit Schultern kreisen (vorwärts und rückwärts)



## Rumpfdrehung

- Aufrecht hinsetzen und den Oberkörper nach rechts und nach links drehen
- Aktiv den Ellenbogen nach hinten ziehen, so kann die Rotation noch verstärkt werden
- Achtung: die Hüfte wird nicht mit gedreht



## Trainieren der Arm- und Rumpfmuskulatur Arme seitlich kreisen



*„Was genutzt wird,  
entwickelt sich, was ungenutzt bleibt,  
verkümmert!„ (Hippokrates um 460 v. Chr.)*

# Übungen für den Rücken



## Übung zur Dehnung der Schulter- und Armmuskeln

- Oberkörper leicht vorbeugen
- Arme abwechselnd nach oben ziehen



## Übung zur Kräftigung der Armmuskulatur

- Arme oben halten
- „Hackbewegungen“ mit den Armen beginnen



## Dehnung und Kräftigung der Seite

Arme im Wechsel nach rechts und nach links an der gedachten Hosennaht entlang nach unten ziehen



- Brust öffnen und Schulterblätter hinten zusammenziehen
- dann im Wechsel rund machen, dabei ausatmen



# Übungen für die Arme

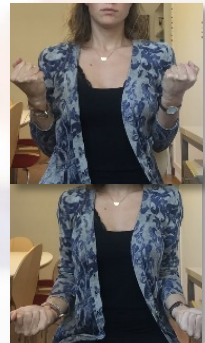
## Stärkung der Schultermuskulatur

- Arme seitlich hoch und runternehmen
- Schultern tief lassen



## Bizeps Muskelübung

- Ellenbogen an die Taille legen und im Wechsel die Unterarme heranziehen und ausstrecken
- Vorstellen, Sie haben eine 10kg Hantel in den Händen



## Kräftigung der Rotatorenmanschette

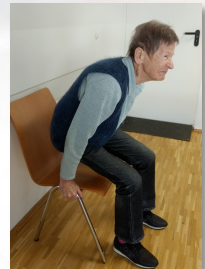
Ellenbogen am Körper lassen im rechten Winkel zum Oberarm, dabei Hände nach außen rotieren, der Daumen wird nach außen gedreht



## Kräftigung der Armmuskulatur

*Stuhl muss fest stehen z.B. gegen eine Wand!*

- Hände auf Armlehnen oder Sitzfläche stützen
  - Körper nach oben drücken und langsam wieder absetzen



# Übungen für den Rumpf

Jede Übung 10x wiederholen



## Kräftigung der Arm- und Rumpfmuskulatur

- Die Hände wie zu einer Pistole vor dem Körper zusammen verschränken und mit kleinen, schnellen Bewegungen die Arme ausgestreckt vor dem Körper von rechts nach links bewegen
- Alternative Ausführung: mit der „Pistolohand“ vor dem Körper eine liegende 8 in die Luft zeichnen



## Mobilisierung der Wirbelsäule

- Hände an den Rippenbogen legen
- Mit den Schultern eine liegende 8 machen



## Beckenmobilisation

Becken im Wechsel nach vorne und nach hinten kippen



## Bauchmuskelübung

- Oberkörper nach hinten verlagern
- Beide Füße gleichzeitig dynamisch immer wieder vom Boden hochheben
- Wenn möglich für 5 sec oben halten



## Sitz „Sit-ups“

- Auf die Stuhlkante setzen und Arme kreuzen
- Oberkörper abwechselnd anlehnen und aufrichten
- Zweite Variante: rechte Schulter zum linken Knie bringen und anders herum

# Übungen für die Beine



## Zum lockern

- Aufrecht hinstellen oder setzen
- Auf der Stelle marschieren
- Hände mitnehmen
- Die Knie hoch ziehen



- Mit Füßen immer abwechselnd nach außen marschieren
- Anschließend Füße wieder vor dem Körper zusammen führen



## Trainieren des Oberschenkelmuskels

- Einen Fuß ausstrecken und 10-mal anheben, dann den Fuß wechseln



- Knie abwechselnd anheben und mit der gegenüberliegenden Hand auf den angehobenen Oberschenkel tippen
- Um die Übung zu steigern, kann man die Handfläche von innen und abwechselnd von außen gegen das Knie drücken

# Übungen im Stehen



## Aufstehen und Absetzen

- Füße sind unter der Stuhlkante
- Mit den Armen schwingen und mit dem Schwung aufstehen
- Beachte: Die Knie bleiben über den Füßen und kommen nicht zusammen
- Im Stehen mit den Händen an den Oberschenkeln hinunter streichen bis oberhalb der Knie und langsam absetzen



## Kniebeuge

- Kniebeuge machen und kurz über dem Stuhl 5 Sekunden halten
- Danach sofort wieder in den Stand aufrichten



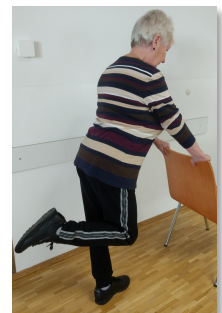
## Gesäß- und Oberschenkelmuskel stärken

- Am Stuhl festhalten
- Ein Bein seitlich hochnehmen, dabei darauf achten, dass der Oberkörper gerade bleibt
- Steigerung der Übung mit Gewicht oder Terraband um die Fußfesseln



## Beinrückseite kräftigen

- Am Stuhl festhalten
- Bein nach hinten hochziehen
- Nach Möglichkeit ein Gewicht oder ein Terraband um die Waden legen

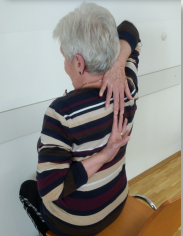


# Dehnen

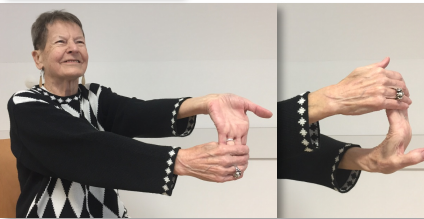
Jede Dehnposition 10 Sekunden halten



Einen Arm seitlich nach hinten strecken, der Blick folgt der ausgestreckten Hand



Einen Arm hinter dem Kopf anwinkeln und mit der anderen Hand zusammen führen, dabei aufrecht sitzen bleiben und Kopf gerade halten



Hände vor dem Körper dehnen - nach oben und nach unten



Hände so weit wie möglich nach oben strecken zum „langziehen“ der Wirbelsäule



# Dehnen

Jede Dehnposition 10 Sekunden halten



## Dehnung des Schulter- und Brustbereichs

- Am Stuhl hinten festhalten und Schultern nach hinten dehnen
- Oberkörper aufrichten, Brust stolz machen
- Schulterblätter hinten zusammen ziehen



## Kräftigung der Schultermuskulatur

- „Hände hoch“ nehmen
- Schulterblätter hinten zusammenziehen bis das Gefühl entsteht, zwischen den Schulterblättern eine Nuss zu zerquetschen



## Dehnung der Waden

- Ein Bein ausgestreckt nach vorne nehmen
- Das andere Bein ist angewinkelt
- Oberkörper Richtung Oberschenkel lehnen



## Leisten- und Oberschenkelmuskulatur dehnen

- Mit nur einer Pobacke auf den Stuhl setzen
- Ein Bein nach hinten ausstrecken



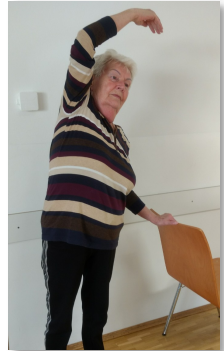
## Mobilisierung der Leiste/Hüfte

- ACHTUNG: Nur machen, wenn kein künstliches Knie – oder Hüftgelenk vorhanden
- Fuß auf das linke Knie legen und das rechte Knie nach unten drücken



## Dehnung der Körperseite

- einen Arm Richtung Decke strecken
- Schultern aktiv nach unten ziehen
- Oberkörper neigen, bis Dehnung zu spüren ist



Abwechselnd die Knie mit den Händen festhalten und zur Brust ziehen



## Oberschenkel dehnen

Abwechselnd einen Fuß nach hinten hochziehen, Knie auf eine Höhe bringen



# Gleichgewichts- und



## **Füße voreinander stellen**

- nach Möglichkeit auf die Zehenspitzen kommen
- Wenn möglich an einer Wand entlang auf den Zehenspitzen 10 Schritte vorwärts und anschließend 10 Schritte auf den Fersen wieder rückwärts gehen



Im Wechsel auf den ganzen linken Fuß das Gewicht verlagern, der rechte Fuß schwebt in der Luft, dann die Füße wechseln



Auf einem Bein stehen und mit dem Knie des anderen Beines kreisende Bewegungen machen



Gegenstand von der rechten in die linke Hand werfen und umgekehrt

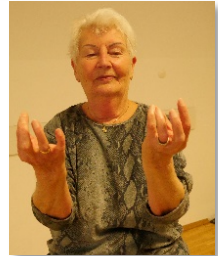


# Koordinationsübungen

Immer abwechselnd und gleichzeitig einen Daumen nach oben strecken, den anderen in der Faust verstecken



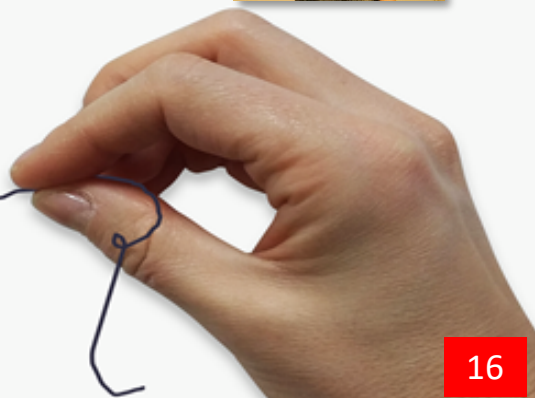
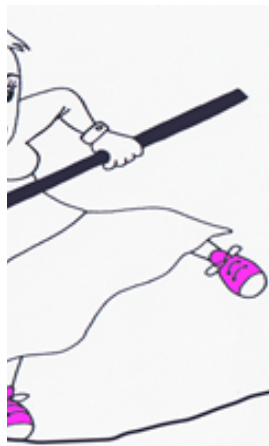
Jeder Finger tippt abwechselnd an den Daumen, dann spiegelverkehrt – d.h. mit der rechten Hand fangen Daumen und kleiner Finger an sich abzutippen mit der linken Hand Daumen und Zeigefinger.



Knie – Nase – Ohr Übung: beide Hände sind auf den Knien und dann geht eine Hand überkreuzt zum Ohr die andere an die Nase. Dann wieder beide auf die Knie ablegen und spiegelverkehrt Nase/Ohr anfassen



Ball mit einer Hand hochwerfen und wieder auffangen, erst mit der einen Hand, dann zur anderen Hand wechseln



# Positive Auswirkungen

## Warum braucht der Körper eigentlich Bewegung?

### Das Herz-Kreislauf-System:

- Ausdauertraining kräftigt Herzmuskulatur, dadurch kann das Herz bei jedem Schlag mehr Blut in den Körper pumpen, muss nicht so schnell schlagen und wird geschont. Blutgefäße bleiben elastischer, wodurch Risiko für Bluthochdruck sinkt.

### Die Knochen:

- Knochen werden angeregt neue Knochensubstanz zu bilden – wird mit steigendem Alter immer wichtiger, da Knochendichte abnimmt und Osteoporose-Risiko steigt.

### Stärkung des Immunsystems

- Sport hilft dem Körper durch seine Wirkung auf die Abwehrkräfte dabei, mit Erkrankungen besser fertig zu werden.

### Körpergewicht:

- Kalorien werden verbrannt und der Grundumsatz steigt – denn je mehr Muskeln wir haben, desto mehr Energie verbraucht der Körper auch in Ruhe.

### Geistige Leistungsfähigkeit:

- durch eine verbesserte Durchblutung im Gehirn, wird es mit mehr Nährstoffen und Sauerstoff versorgt und kann so die geistige Leistungsfähigkeit steigern.

### Psychisches Wohlbefinden:

- Sport trägt auch zum Wohlbefinden bei, entspannt und hilft, z.B. Alltagsprobleme besser zu bewältigen. Außerdem kann das Selbstvertrauen gestärkt werden.

Bei bereits bestehenden Krankheiten und einer längeren Sportpause, sollten Sie vor Wiedereinstieg am besten mit Ihrem Arzt sprechen!



# Und jetzt sind Sie dran!

Hier bekommen Sie einen Wochenplan als Beispiel, den Sie sich selber jede Woche neu erstellen und mit immer abwechselnden Übungen füllen können.

| Tag               | Übungen  |  |
|-------------------|--|--|
| <b>Montag</b>     | <ul style="list-style-type: none"><li>- 6 Übungen am Morgen im Bett</li><li>- Einen 30 minütigen Spaziergang im Park</li><li>- 10 min Gleichgewichts- und Koordinationsübungen</li></ul>   |  |
| <b>Dienstag</b>   | <ul style="list-style-type: none"><li>- 3 Übungen für den Kopf-Nacken- &amp; Schulterbereich</li><li>- <b>Je 2</b> Übungen für Rücken, Arme, Rumpf und Beine</li><li>- 5-10 min Auswahl an Übungen im Stehen</li><li>- Am Ende 10 min Dehnübungen und Gleichgewichts- und Koordinationsübungen</li></ul> |  |
| <b>Mittwoch</b>   | <ul style="list-style-type: none"><li>- Auf der Stelle gehen zum Aufwärmen, dabei die Arme mitschwingen</li><li>- 5-10 min Auswahl an Übungen im Stehen</li><li>- 10 min Dehnübungen und Gleichgewichtsübungen</li></ul>   |  |
| <b>Donnerstag</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>- 6 Übungen am Morgen im Bett</li><li>- Einen 30 minütigen Spaziergang im Park</li><li>- 10 min Gleichgewichts- und Koordinationsübungen</li></ul>   |  |
| <b>Freitag</b>    | <ul style="list-style-type: none"><li>- 3 Übungen für den Kopf-Nacken- &amp; Schulterbereich</li><li>- <b>Je 2</b> Übungen für Rücken, Arme, Rumpf und Beine</li><li>- 5-10 min Auswahl an Übungen im Stehen</li><li>- Am Ende 10 min Dehnübungen und Gleichgewichts- und Koordinationsübungen</li></ul> |  |
| <b>Samstag</b>    | <ul style="list-style-type: none"><li>- 6 Übungen am Morgen im Bett</li><li>- Einen 30 minütigen Spaziergang im Park</li><li>- 10 min Gleichgewichts- und Koordinationsübungen</li></ul>   |  |
| <b>Sonntag</b>    | <i>Pause</i>   |  |

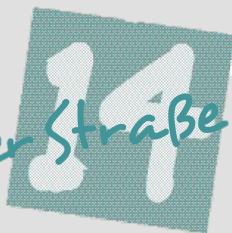


Probieren Sie es doch einfach mal aus!

MAGS

Nachbarschaftstreff

Westerhamer Straße



Und nun auf die Plätze fertig  
**loooooos!**



Herausgeber: Beate Erdmann (Leitung NBT Westerhamer Str.) & Paula Schwenke (MAGs)

MAGs – Münchner Aktionswerkstatt Gesundheit

Schwanthalerstr. 82 | 80336 München | [www.mags-muenchen.de](http://www.mags-muenchen.de)

