

Fit und Vital – Übungen für Oma und Opa

FIT UND VITAL ÜBUNGEN FÜR OMA UND OPA

WWW.HERZENMENSCH.DE

SENIOREN FIT



SASCHA DALLMANN



Einleitung

Liebste Oma, lieber Opa,

dieses kleine Buch ist für euch – damit ihr auch im fortgeschrittenen Alter beweglich, gesund und voller Energie bleibt. Die Übungen, die ihr hier findet, sind speziell für ältere Menschen entwickelt und zielen darauf ab, die Beweglichkeit zu erhalten, die Muskeln zu stärken und das Wohlbefinden zu fördern.

Nehmt euch jeden Tag ein paar Minuten Zeit für diese Übungen – sie sind einfach, sicher und effektiv.

Viel Spaß beim Üben!

Mit lieben Grüßen,

Sascha Dallmann

www.herzenmensch.de

Kapitel 1: Aufwärmen

Bevor wir mit den Übungen beginnen, ist es wichtig, den Körper aufzuwärmen. Hier sind einige einfache Übungen, um die Gelenke und Muskeln zu lockern.

Nackenbewegungen

Setzt euch aufrecht hin. Dreht euren Kopf langsam nach links und dann nach rechts. Wiederholt dies 5 Mal pro Seite.



Vorteil: Fördert die Beweglichkeit des Nackens und lindert Verspannungen.

Schulterkreisen

Hebt die Schultern bis zu den Ohren, dreht sie dann nach hinten und lasst sie wieder sinken. Wiederholt dies 10 Mal.



Vorteil: Lindert Verspannungen und stärkt die Schultermuskulatur.

Arme kreisen

Streckt die Arme seitlich aus und dreht sie in kleinen Kreisen. Nach 10 Sekunden die Richtung wechseln.



Vorteil: Dehnt und kräftigt die Schultern und Arme.

Kapitel 2: Übungen für den Oberkörper

Arm heben

Setzt euch auf einen Stuhl mit geradem Rücken. Haltet eure Arme vor euch auf Schulterhöhe und hebt sie langsam in die Luft. Senkt die Arme wieder ab.

Wiederholt dies 10 Mal.



Vorteil: Stärkt die Arme und verbessert die Schulterbeweglichkeit.

Brustdehnung

Setzt euch aufrecht hin, verschränkt die Hände hinter dem Rücken und zieht die Schultern nach hinten. Haltet die Position für 10 Sekunden und atmet tief ein.



Vorteil: Öffnet den Brustbereich und verbessert die Haltung.

Handgelenk-Kreisen

Streckt die Arme aus und dreht die Handgelenke langsam im Uhrzeigersinn und dann gegen den Uhrzeigersinn. Wiederholt dies 10 Mal pro Richtung.

Vorteil: Verbessert die Beweglichkeit der Handgelenke und fördert die Durchblutung.

Kapitel 3: Übungen für den Unterkörper

Beine anheben

Setzt euch auf einen Stuhl und hebt ein Bein langsam an, sodass der Oberschenkel fast parallel zum Boden ist. Haltet es für 5 Sekunden und senkt es wieder ab. Wiederholt dies mit dem anderen Bein.

Vorteil: Stärkt die Oberschenkelmuskulatur und verbessert die Beweglichkeit der Hüften.

Wadenheben

Stellt euch hinter einen Stuhl und haltet euch an der Lehne fest. Hebt eure Fersen an und stellt euch auf die Zehen. Senkt die Fersen wieder ab. Wiederholt dies 10 Mal.

Vorteil: Kräftigt die Wadenmuskulatur und verbessert die Balance.

Fußgelenk-Kreisen

Setzt euch bequem hin und hebt ein Bein. Kreist langsam mit dem Fuß im Uhrzeigersinn und dann gegen den Uhrzeigersinn. Wiederholt dies 10 Mal pro Richtung.

Vorteil: Fördert die Beweglichkeit der Fußgelenke und verbessert die Durchblutung.

Kapitel 4: Übungen für die Balance

Einbeinstand

Stellt euch hinter einen Stuhl und haltet euch fest. Hebt langsam ein Bein an und haltet das Gleichgewicht für 10 Sekunden. Wechselt das Bein und wiederholt es.

Vorteil: Fördert die Balance und die Stabilität.

Seitliches Beinheben

Stellt euch hinter einen Stuhl und haltet euch fest. Hebt ein Bein zur Seite und haltet es für 5 Sekunden. Senkt es langsam wieder ab und wiederholt es mit dem anderen Bein.

Vorteil: Stärkt die Hüftmuskulatur und fördert das Gleichgewicht.

Schrittfolge

Steht mit beiden Füßen zusammen. Macht einen Schritt nach vorne, dann wieder zurück. Wiederholt dies 10 Mal.

Vorteil: Fördert die Koordination und das Gleichgewicht.

Kapitel 5: Entspannung und Dehnung

Sanftes Dehnen

Setzt euch bequem hin, atmet tief ein und streckt langsam die Arme über den Kopf. Dehnt euch so weit, wie es angenehm ist, und haltet

die Position für 15 Sekunden.

Vorteil: Fördert die Flexibilität und hilft, Verspannungen zu lösen.

Fußdehnung

Setzt euch auf einen Stuhl und streckt ein Bein aus. Zieht die Zehen des ausgestreckten Beins vorsichtig zu euch, bis ihr eine Dehnung in der Wade spürt. Haltet die Position für 10 Sekunden und wechselt das Bein.

Vorteil: Dehnt die Wadenmuskulatur und verbessert die Flexibilität der Beine.

,



***Liebe Oma, lieber Opa,
ihr habt nun ein paar einfache Übungen, die
 euch dabei helfen, fit und gesund zu bleiben.
Denkt daran, immer in eurem eigenen Tempo
zu üben und auf euren Körper zu hören. Wenn
ihr euch müde fühlt oder Schmerzen habt,
pausiert und konsultiert einen Arzt, wenn
nötig.***

***Bleibt aktiv und genießt die Zeit, die ihr euch
für eure Gesundheit nehmt!***

***Mit viel Liebe,
Sascha Dallmann***

www.herzenmensch.de

