

Draußen AKTIV



Fit und aktiv im Alter – Bewegung geht uns alle an!

Hamburg ist eine aktive Stadt, Hamburg ist „Active City“. Sport und Bewegung sollen überall und zu jeder Zeit für alle Hamburgerinnen und Hamburger möglich sein. Active City bedeutet auch die Förderung von Gesundheit und Mobilität für Ältere, z.B. durch Unterstützung von Projekten wie „Mach mit – bleib fit!“ (Hamburger Sportbund), welches in Zusammenarbeit mit Stadtteilsportvereinen Bewegungsangebote für ältere Menschen vor Ort realisiert.

„Jede Form von Sport und Bewegung macht uns mental und körperlich leistungstärker und hält uns gesund. Die Active City bietet vielfältige Möglichkeiten und hochattraktive Angebote, überall in der Stadt aktiv zu werden – sei es in Vereinen oder allein in Grünanlagen oder an einer unserer vielen Bewegungsinseln, die es in allen Bezirken gibt. Mit unseren Tipps wollen wir Sie auf diesem Weg begleiten und mit Ihnen gemeinsam Hamburg in Bewegung bringen.“



Andy Grote, Senator der Behörde für Inneres und Sport

An den sieben Bewegungsinseln – in jedem Bezirk eine – kann in ganz Hamburg jederzeit und kostenfrei unter freiem Himmel an zertifizierten Geräten trainiert werden:

<https://www.hamburg.de/bewegungsinseln/>

Draußen aktiv – Hinweise

Dieses Übungsblatt enthält ein leichtes Übungsprogramm für Bewegung im Freien. Zur Durchführung der Übungen sind keinerlei sportliche Vorerfahrungen oder Material nötig. Einige Übungen werden mit Variationen zur Steigerung der Leistungsfähigkeit angeboten.

Es wird empfohlen, jede Übung je Seite 10 bis 15 Mal zu wiederholen und jede Dehnübung ca. 45 Sekunden zu halten. Einsteiger sollten vorsichtig beginnen und sich langsam steigern. Die Durchführung der Übungen erfolgt auf eigenes Risiko. Ein kurzes Aufwärmen vor den Übungen kann Verletzungen vorbeugen.

Tipps zum Aufwärmen

Zügiges Gehen auf unterschiedlichen Untergründen (Wege, Rasen, Sandboden, Kies, Waldboden) mit unterschiedlichen Schrittvariationen:

- » Kurze und lange Schritte
- » Knie vorne anheben
- » Fersen ans Gesäß ziehen
- » Auf Zehenspitzen und Fersen gehen
- » Seitwärts gehen

Kontakt zu „Mach mit - bleib fit!“:

Elisabeth Rahn

Hamburger Sportbund

Email: e.rahn@hamburger-sportbund.de

Telefon: 040 / 4 19 08-211

Impressum: Hamburger Sportbund e.V.; Schäferkampsallee 1, 20357 Hamburg

Vorstand: Ralph Lehnert

Vereinsregister: Amtsgericht Hamburg; Registernummer: VR 4528

E-Mail: hsb@hamburger-sportbund.de; Fotos: Witters Sportfotografie

Übungen an einer Treppe

Treppauf-Treppab

- » Im aufrechten Stand am Fuß der Treppe starten
- » Mit einem Fuß auf die zweite Stufe steigen, mit dem anderen Fuß hinterher
- » Mit dem ersten Fuß wieder absteigen, mit dem anderen Fuß hinterher
- » Variante: Mit Festhalten am Geländer



Beinschwung

- » Im Stand seitwärts zur Treppe starten
- » Mit dem inneren Fuß eine Stufe hochsteigen
- » Den Oberkörper gerade aufrichten
- » Das äußere Bein vor- und rückschwingen lassen
- » Die Arme schwingen gegengleich mit



Übungen an einer Parkbank

Schulterstütz

- » Im aufrechten Sitz vorn an der Bankkante starten
- » Hände rechts und links vom Gesäß aufsetzen – Gesäß nach vorn von der Bank lösen
- » Arme im Ellbogen soweit beugen, wie das Gewicht gehalten werden kann
- » Arme strecken, ohne das Gesäß abzusetzen



Hüftstrecker

- » Im Stand frontal zur Sitzfläche der Parkbank starten
- » Beide Hände aufstützen, die Füße wandern etwas zurück
- » Ein Bein auf Hüfthöhe nach hinten strecken und wieder absetzen
- » Steigerung: Der diagonale Arm wird nach vorn gestreckt



Bauchwippe

- » Im leicht zurückgelehnten Sitz starten, Hände stützen auf der Bank
- » Beine anheben, zum Körper anziehen und nach vorn ausstrecken
- » Wichtig: Während der Übung Bodenkontakt der Füße vermeiden



Übungen an einer Mauer

Liegestütz

- » Frontal zur Mauer starten und beide Hände aufstützen
- » Die Füße wandern etwas zurück
- » In den Ellbogen beugen und wieder strecken
- » Wichtig: Den Rumpf und den Bauch während der Übung unter Spannung halten



Übungen zur Dehnung

Oberer Rücken

- » Füße hüftbreit dicht am Baum aufstellen
- » Den Stamm mit beiden Händen umfassen
- » Gewicht so weit nach hinten verlagern, bis die Schulterblätter auseinander gezogen werden und eine deutliche Dehnung im oberen Rücken zu spüren ist



Brustkorb

- » Mit dem Rücken an den Baum lehnen
- » Den Stamm mit beiden Händen umfassen
- » Füße hüftbreit dicht an den Baum stellen
- » Gewicht so weit nach vorn verlagern, bis im Brustbereich vorn eine deutliche Dehnung zu spüren ist



Oberschenkel-Rückseite

- » Vorderen Fuß auf eine Kante oder Stufe stellen
- » Hinteres Bein beugen und Gewicht nach hinten unten verlagern, bis eine deutliche Dehnung auf der Rückseite des vorderen Beines zu spüren ist
- » Wichtig: Den Oberkörper während der Dehnung aufgerichtet halten



Hüftbeuger

- » Einen Fuß vorn auf eine Kante oder Stufe aufstellen
- » Das Gewicht nach vorn verlagern, bis eine deutliche Dehnung über der Hüfte des hinteren Beines zu spüren ist
- » Wichtig: Das hintere Knie möglichst gestreckt lassen



Übungen an der Bewegungsinsel

Ausfallschritt

- » In Schrittposition starten
- » Handgriffe in Brusthöhe fassen
- » Brustkorb aufrichten
- » Beide Knie beugen
- » Wichtig: Das vordere Knie bleibt über der Fußspitze



Ruderzug

- » Die Handgriffe fassen
- » Fersen am Boden wie dargestellt fixieren
- » Mit gestrecktem Oberkörper und neutraler Kopfhaltung starten
- » Körper nach vorn-oben heranziehen
- » Hinweis: Die Griffhöhe verändert den Widerstand – je tiefer der Griff, desto schwerer



Bauchpresse

- » In aufrechter Sitzposition starten
- » Füße aufstellen, leicht fixieren
- » Oberkörper bis max. zur Waagerechten zurücklehnen
- » Wichtig: Die Spannung im Bauch während der Übung halten



Hüftschwung

- » Im geschlossenen Stand starten
- » Den Handgriff seitlich auf Brusthöhe fassen
- » Brustkorb aufrichten
- » Äußeres Bein ohne Bodenkontakt zur Seite heben und senken

