

GOLDEN

Reise- & Lifestylemagazin für die besten Jahre *Age*

Mit frischer Kraft ins Frühjahr

Der Fitnesspfad für Ihre Gesundheit ...



... mit unserem GOLDEN-Age-Fitnesstrainer Robert Grünwald



Robert Grünwald
Personal Trainer

Gillyfish
photo & graphic art
www.gillyfish.com

Die Fotos wurden im Stadtpark Wien aufgenommen von

Beim Fitnesspfad, der etwa 40 - 60 Minuten dauert und zwei Mal in der Woche ausgeführt wird, wird Laufen oder Walking mit Kräftigungsübungen für den ganzen Körper verbunden. Als Widerstand dienen Trainingsbänder (z.B. Theraband) oder das eigene Körpergewicht. Alle Materialien sind so kompakt, dass sie in eine Bauchtasche oder sogar Hosentasche passen. Bäume, Parkbänke oder Treppen können ebenfalls als „Hilfswerkzeuge“ dienen. Es empfiehlt sich, mit einem Trainingspartner oder Trainer zu trainieren. Dieser kann Widerstände verstärken und Fehlerquellen aufdecken. Ist der Trainingspartner ebenfalls motiviert und machen Sie Ihr Training nicht von ihm abhängig, kann solch ein Duo äußerst motivierend sein.

Suchen Sie als erstes eine ansprechende Strecke aus, gehen Sie nicht unbedingt in den nächsten Park, außer Sie sind gerne dort. Suchen Sie sich eine Laufstrecke, die Ihnen gefällt, möglichst in der freien Natur. Dort erhalten Sie viele Eindrücke, das Laufen ist dann abwechslungsreich und der Geist konzentriert sich automatisch auf die Umgebung. Sie kommen zur Ruhe, die Gedanken schalten ab, im Körper werden weniger Stresshormone und mehr Glückshormone ausgeschüttet. Wechseln Sie auch mal die Strecke, laufen Sie nicht immer dieselbe Runde, unser Geist braucht immer wieder neue Eindrücke. Wechseln Sie auch den Untergrund, laufen Sie nicht nur auf betonierten Wegen. Laufen Sie daneben im Schotter oder Gras oder im Wald. Dies trainiert Ihre Muskeln immer auf etwas andere Art. Lassen Sie sich bei der Auswahl Ihrer Schuhe beraten, sparen Sie hier kein Geld!

Starten Sie mit dem Einlaufen, dann laufen oder walken Sie etwa 200 Meter in Ihrem Trainingstempo, schauen Sie sich um, setzen Sie sich ein Ziel. Sagen Sie sich zum Beispiel: „Bis zur Bank dort drüben laufe ich noch“. Laufen Sie Ihr Tempo, seien Sie nicht zu langsam, aber lassen Sie sich auch nicht mitreißen. Lassen Sie noch etwas „Reserven im Tank“, pötern Sie sich nicht komplett aus. Nach 200 Metern halten Sie an und machen die erste Station. Wiederholen Sie alle Übungen 20-mal. Lassen Sie keine Station aus aber variieren Sie die Reihenfolge. Hören Sie stets auf Ihren Körper. Tun Sie was Ihnen gut tut. So fahren Sie mit allen 12 Stationen fort und beenden das Training mit dem Faszienball oder einem Tennisball und etwas Stretching.

ROBERT GRÜNWARD - UNSER GOLDEN-AGE-TRAININGSEXPERTE

Wollen Sie alle Übungen korrekt ausführen?

Robert Grünwald, Personal Trainer aus Wien zeigt Ihnen gerne wie!

Mehr Informationen zu Angeboten für Golden Ager unter
www.robertgruenwald.net/news oder **+43 680 31 70 776**.



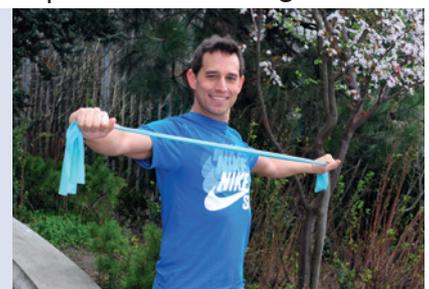
1. Station: Seitheben | Muskel: Schulter | Material: Trainingsband



Ausführung: Sie stehen auf dem Band, beide Hände greifen das Trainingsband. Die Arme sind gestreckt, knapp vor dem Körper, das Band ist in Spannung. Sie heben beide Arme gleichzeitig seitlich nach oben bis die Hände und Ellenbogen etwa in Schulterhöhe sind. Die Arme sind etwas vor dem Körper versetzt und leicht gebeugt. Die Handrücken zeigen nach oben und Sie atmen aus während Sie die Arme hochziehen. Halten Sie die Position einige Sekunden und senken Sie anschließend beide Arme einatmend ab.

2. Station (Schulterblätter): Reverse Butterfly | Muskel: Schulterblätter | Material: Trainingsband

Ausführung: Halten Sie das Band mit gestreckten Armen vor den Körper, die Handrücken zeigen nach oben. Öffnen Sie die gestreckten Arme bis das Band Ihre Brust berührt. Ziehen Sie die Schulterblätter fest zusammen. Halten Sie diese Spannung einen Moment und führen Sie dann langsam die Hände wieder zusammen. Das Band bleibt immer unter Spannung.



3. Station (Brust): Liegestütze | Muskel: Brust | Material: eventuell Parkbank



Ausführung: Sie starten in der Stützposition. Die Hände sind unterhalb der Schultern auf dem Boden oder einer Bank. Sie beugen die Arme, sodass sich die Brust nach unten zum Boden senkt, die Ellenbogen zeigen nach außen. Falls dies zu schwer ist, legen Sie die Knie am Boden ab. Hängen Sie keinesfalls in der Lendenwirbelsäule durch und weichen Sie auch nicht mit dem Oberkörper nach oben oder hinten aus. Der ganze Körper befindet sich stets auf einer Linie.

4. Station: Dips | Muskel: Trizeps | Material: Parkbank

Ausführung: Sie stützen sich mit beiden Händen auf einer Bank ab, die Arme sind gestreckt, die Beine sind leicht gebeugt. Beine, Gesäß und Oberkörper bilden eine Linie (Gesäß hängt nicht durch). Beugen Sie beide Arme, bis Sie mit dem Gesäß fast den Boden berühren. Der Körper bewegt sich vertikal nach unten. Drücken Sie sich aus der Kraft Ihrer Arme wieder vertikal nach oben. Die Ellenbogen zeigen stets nach hinten. Um die Intensität zu steigern, strecken Sie die Beine.



5. Station: Plank | Muskel: Bauch



Ausführung: Die Ellenbogen sind unter den Schultern, der Bauch ist eingezogen und das Gesäß angespannt. Der ganze Körper ist gerade und befindet sich auf einer Linie. Sie halten diese Position. Achten Sie darauf, im unteren Rücken nicht durchzuhängen oder mit dem Gesäß nach oben auszuweichen.

Dauer: 30 Sekunden

6. Station: Crunches | Muskel: Bauch

Ausführung: Sie liegen am Rücken, die Füße stehen fest am Boden, die Arme halten Sie neben den Ohren. Alternativ können Sie die Arme auch nach vorne strecken. Ausatmend heben Sie den Oberkörper möglichst hoch vom Boden ab. Die Lendenwirbelsäule bleibt fest am Boden liegen, die Schulterblätter heben ab, der Bauch ist eingezogen. Einatmend senken Sie den Oberkörper wieder ab.



7. Station: Superman | Muskel: Lendenwirbelsäule



Ausführung: Sie liegen am Bauch, die Füße stehen fest am Boden, die Stirn liegt auf den Händen. Ausatmend heben Sie den Oberkörper möglichst hoch vom Boden ab. Halten Sie die Position einen Moment und senken sie den Oberkörper einatmend wieder ab bis Sie mit den Händen beinahe den Boden berühren.

8. Station: Abduktoren | Muskel: Gesäß | Material: Trainingsband



Ausführung: Sie stehen mit einem Fuß auf dem zusammen gelegten Band, der andere Fuß befindet sich in der Schlaufe. Spreizen Sie das Bein in der Schlaufe vom Körper maximal ab. Halten Sie das Bein gestreckt und führen es anschließend langsam zurück in die Ausgangsposition aber stellen Sie es nicht ab. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.

9. Station: Kniebeugen | Muskel: Beine

Ausführung: Beugen Sie beide Beine bis sie in den Knien einen rechten Winkel haben. Achten Sie darauf, dass der Schwerpunkt auf den Fersen liegt, Zehen- und Kniespitze zeigen in dieselbe Richtung. Neigen Sie den Oberkörper nach vorne um das Gleichgewicht zu halten und bleiben Sie gerade im Rücken. Halten Sie die Arme hinter dem Kopf und strecken Sie die Beine ausatmend bis Sie wieder vollkommen aufgerichtet sind.



10. Station: Ausfallschritte | Muskel: Beine



Ausführung: Sie machen mit einem Bein einen großen Schritt nach vorne und senken das Knie des anderen Beins ab, bis es fast den Boden berührt. Achten Sie darauf, dass Ihr Gewicht auf der Ferse des vorderen Fußes liegt. Die Kniespitze zeigt in dieselbe Richtung wie die Zehenspitzen. Am Ende der Bewegung ist in beiden Knien ein rechter Winkel. Atmen Sie aus und gehen Sie wieder hoch. Trainieren Sie abwechselnd beide Beine.

11. Station: Brücke | Muskel: Oberschenkel hinten

Ausführung: Sie liegen am Rücken, Ihre Beine stehen angewinkelt am Boden, die Arme seitlich neben dem Körper. Heben Sie ausatmend die Hüfte maximal nach oben. Senken Sie anschließend die Hüfte wieder ab bis diese fast den Boden berührt. Wenn diese Übung zu leicht ist, heben Sie ein Bein an und führen Sie die Bewegung einbeinig aus.



12. Station: Wadenheben | Muskel: Waden | Material: Stufe, Erhöhung



Ausführung: Sie stehen mit den Zehen eines Beines auf einer Stufe oder anderen Erhöhung und senken die Ferse so tief wie möglich ab. Falls Sie Gleichgewichtsprobleme haben halten Sie sich bitte an einem Baum oder Ähnlichem fest. Aus der tiefsten Position drücken Sie sich nun nach oben in den Zehenspitzenstand. Trainieren Sie abwechselnd beide Beine.

Stretching 1: Brust | Material: Baum oder Ähnliches



Ausführung: Halten Sie sich mit der Hand an einem Baum oder anderem stabilen Gegenstand an. Machen Sie bei gestrecktem Arm einen großen Ausfallschritt mit dem inneren Bein und drehen Sie gleichzeitig die Brust nach außen. Sie spüren die Dehnung am Ansatz der Brustmuskeln. Dehnen Sie abwechselnd beide Seiten.

Dauer: 30 Sekunden

Stretching 2: Hüftbeuger

Ausführung: Sie machen mit einem Bein einen großen Ausfallschritt nach vorne. Das hintere Knie legen Sie am Boden ab. Drücken Sie nun die Hüfte bewusst nach vorne. Sie spüren einen Zug in der vorderen Hüfte. Dehnen Sie abwechselnd beide Seiten.

Dauer: 30 Sekunden



Stretching 3: Oberschenkel Rückseite



Ausführung: Legen Sie sich auf den Rücken und heben Sie ein Bein mit gestreckten Knien so weit wie möglich nach oben. Fassen sie Ihr Bein dabei etwa in Kniehöhe mit Ihren Händen und ziehen Sie es so weit wie möglich zu sich. Das andere Bein bleibt gestreckt fest am Boden liegen, heben Sie es nicht an und weichen Sie auch nicht mit den Hüften aus. Dehnen Sie abwechselnd beide Seiten.

Dauer: 30 Sekunden

Stretching 4: Waden | Material: Baum oder Ähnliches

Ausführung: Lehnen Sie sich mit den Händen gegen einen Baum oder anderen Gegenstand. Stellen Sie ein Bein weit nach hinten und drücken Sie die Ferse am Boden. Erreichen Sie den Boden nicht, machen Sie einen etwas kleineren Schritt. Das Knie des hinteren Beines ist durchgestreckt, das vordere Knie gebeugt. Dehnen Sie abwechselnd beide Seiten.

Dauer: 30 Sekunden



Stretching 5: Fußmassage



Ausführung: Zur Lockerung und Entspannung des Fußgewölbes massieren Sie die Fußsohle mit einem Faszienball oder alternativ mit einem Tennisball. Falls Ihnen dies zu sperrig ist und Sie beim Laufen stört, ist auch ein Golfball möglich. Stehen Sie dazu barfuß auf einem Bein und rollen mit dem anderen Bein über den Ball. Beziehen Sie die gesamte Fußfläche mit ein. Massieren Sie abwechselnd beide Seiten und üben Sie ausreichend Druck aus.

Dauer: 30 Sekunden

GOLDEN Age und Robert Grünwald freuen sich über Ihr Feedback, Ihre Anregungen und Wünsche unter office@goldenage.eu