



## Tipps für eine gesundheitsorientierte Gymnastik

- Funktionelle, altersgerechte Übungen
- Kraftübungen nur mit submaximalen Belastungen
- Keine Schnellkraftübungen/extremen Kraftübungen
- Hohe Lasten vermeiden
- Keine Pressatmung
- Keine schnellen Drehungen und Richtungswechsel
- Intensives Hüpfen und Sprünge vermeiden
- Unsichere Positionen vermeiden
- Keine schnellen Lage- und Positionswechsel / Problem „Stehen - Liegen – Aufstehen“ vermeiden
- Keine (langen) Druckbelastungen auf die Gelenke
- Haltungsprobleme im Sitzen auf dem Boden beachten
- Wirbelsäule abstützen und entlasten
- Ausreichend lange Pausen einlegen
- Übungen vermeiden, die Schmerzen bereiten bzw. sich schädlich auswirken können! (z.B. bei Knie- und Hüftproblemen)
- Beim Einsatz von Geräten Verletzungsgefahr berücksichtigen
- Eindeutig festgelegte Körperposition beim Übungsbeginn
- Bewusste Bewegungsausführung/keine Ausgleichsbewegung oder Abweichung von der Bewegungsrichtung
- Beuger und Strecker ausgewogen berücksichtigen
- Langsames und genaues Üben
- Erreichen einer funktionswirksamen Endposition (Gelenke nicht überstrecken!)



- Haltungsstabilität der funktionellen Einheit Wirbelsäule/Becken beachten
- Wirbelsäulen-Grundregel: So stabil wie möglich, so beweglich wie notwendig
- Aufwärmen
- Sich Zeit lassen/sich Zeit nehmen
- Bequeme Kleidung tragen
- In den eigenen Körper hinein horchen
- Beidseitig Übungen durchführen
- Schmerzende, verletzte Muskeln nicht dehnen
- Eigenes Tempo wählen