



Bewegung mit Benni – 7

Kräftigungs- & Koordinationsübungen für Oma & Opa

Hinweise zu den Übungen:

Der Zeitaufwand der Übungen beträgt maximal 15-20 Minuten. Jede Übung soll je 8 – 12 Mal wiederholt werden, dann erfolgt eine Pause von 60 Sekunden. Der Übungszyklus soll 1-3 Mal durchgeführt werden.

Um einen Trainingsreiz zu erzielen sind drei Wiederholungen des Zyklus optimal, bei den Übungen soll man ruhig etwas außer Atmen & ins Schwitzen kommen.

Übung 1: Einbeiniges Wadenheben

- Hüftbreit hinter einen Sessel hinstellen.
 - Die Hände als Gleichgewichtsstütze an die Lehne geben.
 - Ein Bein nach hinten anwinkeln.
 - Langsam die Ferse des am Boden platzierten Beins so weit als möglich abheben (bis man auf die Zehenspitzen gelangt).
 - Das Sprunggelenk soll dabei ganz durchgesteckt werden.
 - Dann die Ferse wieder langsam senken und die Bewegung wiederholen.
- Die Übung 8-12x pro Seite wiederholen!

ⓘ Hinweis: Stellt man sich an eine Stiegenkante, kann die Ferse noch weiter nach unten geführt und der Trainingsreiz vergrößert werden.

Übung 2: Enge Liegestütze gegen die Wand

- Hüftbreit und aufrecht mit einer Armlänge Abstand vor eine Wand stellen.
- Die Hände auf Schulterhöhe, eng beisammen an der Wand platzieren, sodass zwischen den Händen etwa 10 cm Platz ist. (Die Platzierung der Handflächen wird bis zum Ende der Übung nicht verändert.)
- Der Oberkörper wird langsam in Richtung Wand gekippt, dabei bleibt der gesamte Körper gestreckt und nur die Ellbogen werden gebeugt.
- Kurz bevor die Nase die Wand berührt wieder von der Wand wegdrücken bis man aufrecht steht.

→ Die Übung 8 – 12x wiederholen!

ⓘ Hinweis: Halte den Rücken während der Übung gerade und den Kopf in der Verlängerung zur Wirbelsäule. Um die Intensität zu steigern, einfach eine Schuhlänge weiter nach hinten gehen.

Übung 3: Radfahren

- Auf einem Sessel an den vorderen Rand rücken.
- Den Oberkörper zurücklehnen, sodass nur die Schultern die Rückenlehne berühren, die Bauchmuskeln sind kräftig angespannt.
- In der Ausgangsposition nun abwechselnd wie beim Radfahren die Beine bewegen. (=Nach vorne treten)
- Die Hände zur Stabilisierung seitlich auf den Sessel geben.

→ Die Übung 15-20x wiederholen! Es kann auch nach hinten oder abwechselnd getreten werden.

ⓘ Hinweis: Umso weiter man am Sessel nach vorne rückt, desto anstrengender ist es.

Stärkt die Wadenmuskulatur & fördert die Gleichgewichtsfähigkeit

Welche Muskulatur wird gestärkt?
Arme, Brust, Vordere Schulter

Welche Muskulatur wird gestärkt?
Bauch

