



# Bewegung mit Benni - 3

## 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: Schulterdrücken (mit Flaschen)

- Hüftbreiter Stand, gerader Rücken, die Hände seitlich des Körpers im rechten Winkel nach oben (etwa so, als würde man sich an einer Stange festhalten). Die Wasserflaschen dienen als Gewicht, sodass die Muskeln stärker arbeiten müssen.
- Zeitgleich langsam und kontrolliert beide Arme zur Decke strecken.
- In die Ausgangsposition zurückbewegen und wiederholen.

→ Die Übung 8 - 12 Mal wiederholen!

ⓘ Hinweis: Bei Verwendung von Flaschen zeigen die beiden Öffnungen der Flasche immer zusammen, so kann man die Bewegung kontrollieren.

### Übung 2: Vorgebeugtes Seitheben (mit Flaschen)

- Hüftbreiter Stand, mit dem Oberkörper etwas nach vorne lehnen und das Gesäß etwas nach unten absenken. Die Hände Richtung Boden strecken, der Rumpf ist gespannt. (Leicht Hocke)
- Vogelähnlich die Arme seitlich in Richtung Decke (bis Höhe der Schultern) anheben.
- Dabei die Muskeln im Rücken anspannen und die Schulterblätter zusammenziehen.
- Kurz halten und dann die Arme langsam und kontrolliert in die Ausgangsposition zurück- und wieder hochbewegen.

→ Die Übung 8 - 12 Mal wiederholen!

ⓘ Hinweis: Zwei gefüllte Flaschen als Gewicht zur Hilfe nehmen. (Eine Flasche je Hand!)

### Übung 3: Bauchmuskeltraining im Sitzen

- Auf einen Sessel setzen und an den vorderen Rand rücken.
- Den Oberkörper zurücklehnen, sodass nur die Schultern die Rückenlehne berühren, die Bauchmuskeln sind kräftig angespannt.
- Die Hände zur Stabilisierung seitlich auf den Sessel geben.
- Aus der Ausgangsposition nun abwechselnd ein Bein leicht vom Boden anheben und wieder senken.
- Wichtig ist dabei den Rumpf immer angespannt zu lassen und in kein Hohlkreuz zu verfallen.

→ Die Übung 15 - 20x wiederholen!

ⓘ Hinweis: Umso weiter man am Sesseln nach vorne rückt, desto anstrengender ist es.  
Wichtig: Auf das Weiteratmen nicht vergessen!

Welche Muskulatur wird gestärkt?  
Schulter,  
Oberarm (Trizeps)

Welche Muskulatur wird gestärkt?  
Oberer Rücken,  
Schulter

Welche Muskulatur wird gestärkt?  
Bauch