



Bewegung mit Benni - 5

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: 8er Kreisen mit angewinkeltem Knie

Ausgangsposition:

- Aufrechter Stand neben einem Sessel, eine Hand hält an der Lehne.

Übungsanleitung:

- Ein Knie vor dem Körper, möglichst bis in den rechten Winkel anheben (Oberschenkel zeigt gerade nach vorne).
- Mit dem angewinkelten Knie versuchen eine liegende Acht zu zeichnen.
- Dabei das Bein nicht absetzen.

⚠ Die Übung 8 - 12 Mal wiederholen und dann das Bein wechseln!

Übung 2: Beine Seithebn

Ausgangsposition:

- Aufrechter Stand neben einem Sessel, eine Hand hält an der Lehne.

Übungsanleitung:

- Das Gewicht auf ein Bein verlagern und das andere Bein gestreckt zur Seite führen.
- Soweit seitlich anheben, bis Spannung in der Muskulatur spürbar wird, dann wieder senken und die Bewegung wiederholen, ohne dabei das Bein abzusetzen.

⚠ Die Übung 8 - 12 Mal wiederholen und dann das Bein wechseln!

Übung 3: Bein rückführen

Ausgangsposition:

- Aufrechter Stand neben einem Sessel, eine Hand hält an der Lehne.

Übungsanleitung:

- Das Gewicht auf ein Bein verlagern und das andere Bein gestreckt, nach hinten hochbewegen. Immer kontrolliert und langsam.
- Soweit gestreckt nach hinten anheben, bis Spannung in der Muskulatur spürbar wird, dann wieder senken und die Bewegung wiederholen, ohne dabei das Bein abzusetzen.

⚠ Die Übung 8 - 12 Mal wiederholen und dann das Bein wechseln!

Hinweis: Das Bein bleibt bei der gesamten Übungsausführung gestreckt.

?

Stärkt die Beinmuskulatur & fördert die Gleichgewichtsfähigkeit

?

Welche Muskulatur wird gestärkt?
Gesäß,
Abduktoren

?

Welche Muskulatur wird gestärkt?
Gesäß

