



# Bewegung mit Benni - 1

## Übungen zur Kräftigung von Oma's & Opa's Muskeln

### Hinweise zu den Übungen:

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

### Übung 1: Kniebeuge

- Bequem mit aufrechtem, geradem Rücken auf einen Sessel setzen.
- Die Füße schulterbreit vor dem Sessel platzieren, die Zehen zeigen nach vorne.
- Langsam und kontrolliert aufstehen und wieder setzen, bis das Gesäß den Sessel berührt.
- Die Arme während der Übung gerade und durchgestreckt vor den Körper geben.

→ Die Übung 8 - 12x wiederholen!

⚠ Hinweis: Der Rücken bleibt während der Übung möglichst gerade und die Arme bleiben gestreckt vor dem Körper.

### Übung 2: Stehende Liegestütze gegen die Wand

- Aufrecht mit einer Armlänge Abstand vor eine Wand hinstellen.
- Die Hände auf Höhe der Schultern an der Wand platzieren, die Fingerspitzen zeigen dabei nach oben. (Die Platzierung der Handfläche wird bis zum Ende der Übung nicht verändert.)
- Die Beine sind hüftbreit am Boden platziert.
- 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: Der Rücken bleibt während der Übung gerade und der Kopf ist in der Verlängerung zur Wirbelsäule.

### Übung 3: Wadenheben am Stand

- Hinter einem Sessel hinstellen und die Füße schulterbreit am Boden platzieren.
- Als Gleichgewichtsstütze bei der Lehne des Sessels festhalten.
- Langsam die Fersen so weit als möglich abheben bis man auf die Zehenspitzen gelangt.
- Das Sprunggelenk soll dabei ganz durchgesteckt werden.
- Anschließend die Fersen wieder senken.

→ Die Übung 15 - 20x wiederholen!

⚠ Hinweis: Um den Trainingsreiz der Übung zu erhöhen kann man sich auch am Rand einer Stufe platzieren, damit sich die Fersen noch weiter absenken können.

#### Welche Muskulatur wird gestärkt?

Beine, vor allem Oberschenkelvorderseite & Gesäß

#### Welche Muskulatur wird gestärkt?

Vordere Brust, Arme (Trizeps)

#### Welche Muskulatur wird gestärkt?

Waden