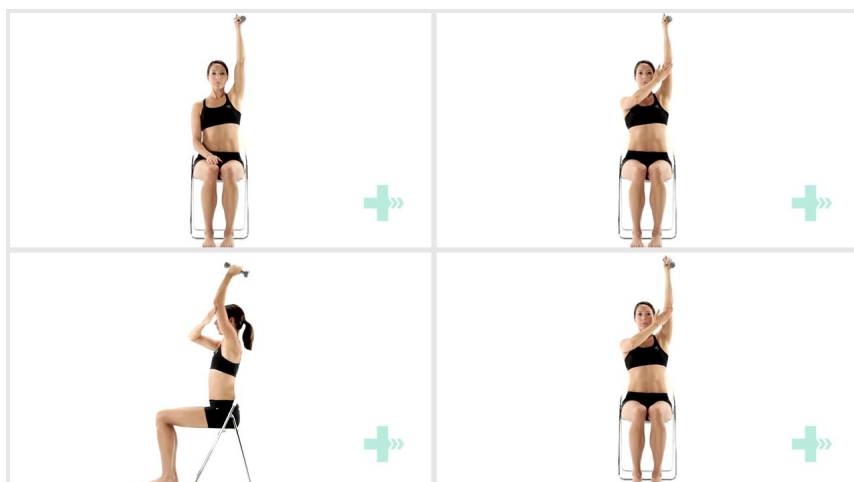


1. Trizeps-Curl mit Widerstand (Hantel)

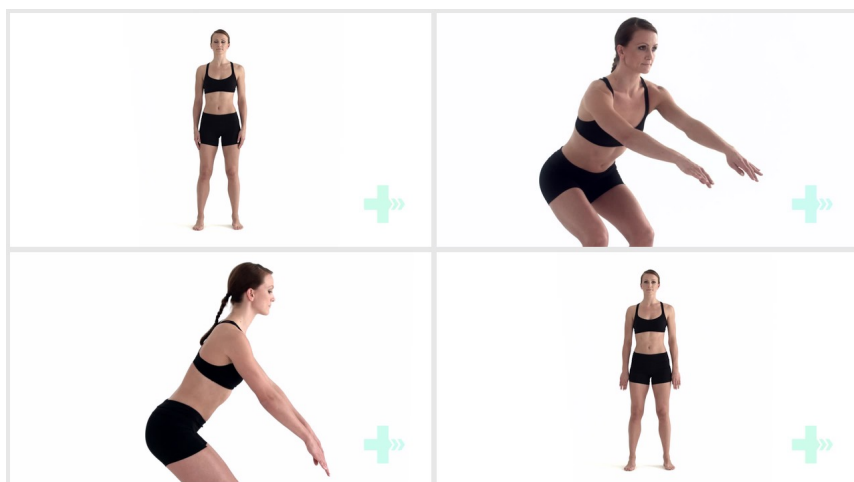
2 Sätze / 20 Wiederh. / 0.5kg Gewicht



Halten Sie die Hantel mittig in Ihrer Hand. Strecken Sie Ihren Arm nach oben. Beugen Sie den Arm und senken Sie die Hantel hinter Ihrem Kopf. Der Ellbogen zeigt zur Decke. Mit der anderen Hand stabilisieren Sie Ihren Ellbogen. Achten Sie darauf, dass der Ellbogen oben bleibt und nicht absinkt. Sie können die Streckbewegung mit der anderen Hand unterstützen. Alternativ können Sie die Übung mit kleinen Wasserflaschen machen.

2. Squats (Kniebeugen)

2 Sätze / 20 Wiederh.



Stellen Sie sich aufrecht hin, die Füße sind schulterbreit auseinander. Spannen Sie Ihren Bauch und Ihre Gesäßmuskulatur an und gehen langsam in die Kniebeuge. Beugen Sie dabei Ihre Hüften, halten Sie den Rücken gerade, gehen Sie mit dem Becken nach hinten und halten Sie Ihr Gleichgewicht, indem Sie Ihren Oberkörper etwas nach vorne lehnen. Achten Sie darauf, dass sich Ihre Knie nicht zu weit nach vorne bewegen. Ihr Gewicht sollte auf den Fersen lasten, nicht auf den Zehen.

Vielleicht hilft es Ihnen, sich vorzustellen, dass Sie sich auf einen Stuhl setzen möchten, der etwas zu weit entfernt hinter Ihnen steht.

Spannen Sie Ihre Gesäßmuskulatur an, wenn Sie am tiefsten Punkt der Kniebeuge sind und halten Sie diese Spannung, während Sie sich wieder aufrichten.

3. Ellenbogenflexion mit Gewicht - Bizepscurl

2 Sätze / 20 Wiederh. / 0.5kg Gewicht

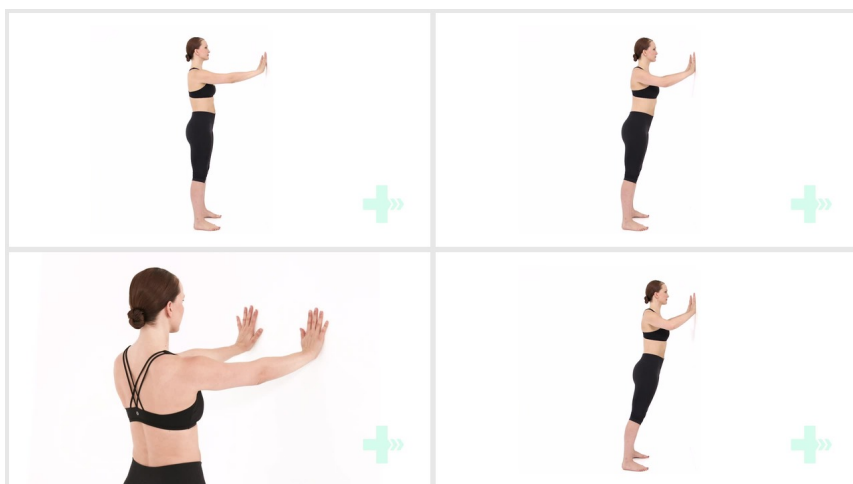


Sitzen Sie aufrecht. Halten Sie ein Gewicht, mit der Handfläche nach vorne, in der Hand. Lassen Sie den Oberarm angelegt und heben Sie das Gewicht bis zur Schulter. Senken Sie das Gewicht wieder ab und wiederholen Sie die Übung.

Alternativ können Sie die Übung auch mit kleinen Wasserflaschen machen.

4. Liegestütze plus Protraktion gegen Wand

2 Sätze / 20 Wiederh.



Stehen Sie aufrecht mit dem Gesicht zur Wand. Legen Sie Ihre Hände auf Schulterhöhe gegen die Wand. Ihre Finger zeigen nach oben. Achten Sie darauf, dass Ihr Kopf, Ihr Becken und Ihre Fersen auf einer Linie sind. Achten Sie auf eine gute Spannung in der Rumpf-, Gesäß- und Beinmuskulatur. Drücken Sie Ihre Handballen in die Wand und Ihre Schulterblätter nach vorne. Ziehen Sie Ihre Schultern nicht nach oben. Beugen Sie jetzt Ihre Ellenbogen zur Seite und bewegen Sie Ihren Körper auf die Wand zu. Achten Sie wieder auf eine gute Spannung im ganzen Körper. Drücken Sie sich wieder von der Wand weg, indem Sie die Arme strecken. Denken Sie dabei daran, Ihre Handballen in die Wand und Ihre Schulterblätter nach außen zu drücken.

5. Einbeinstand mit Bein pendeln

2 Sätze / 20 Wiederh. / 10 Sek. Dauer



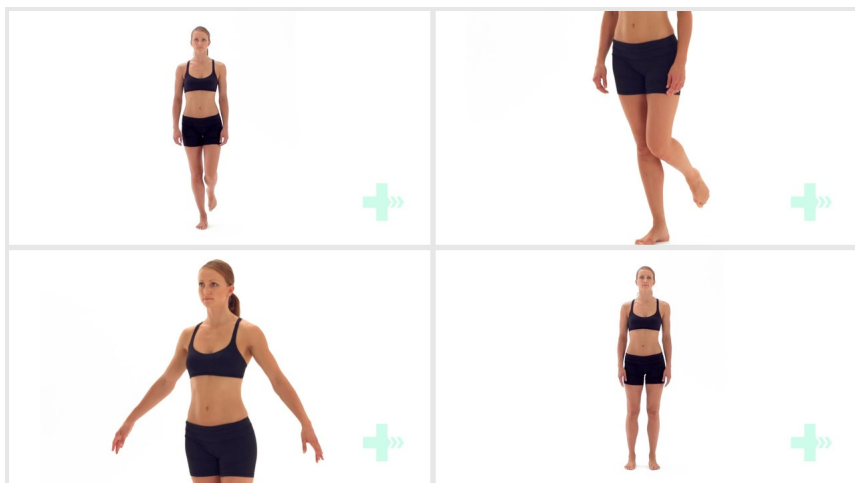
Stellen Sie sich auf das eine Bein, halten Sie das andere Bein gestreckt und pendeln Sie damit vor und zurück. Halten Sie dabei das Gleichgewicht. Danach wechseln Sie die Richtung und pendeln vor dem Körper von rechts nach links.

Wiederholen Sie das gleiche mit dem anderen Bein.

Sollten Sie sich unsicher fühlen, können Sie sich während der Übung auch festhalten um Ihre Sicherheit zu gewährleisten.

6. Propriozeption: Einbeinstand -offene Augen

2 Sätze / 20 Wiederh. / 30 Sek. halten

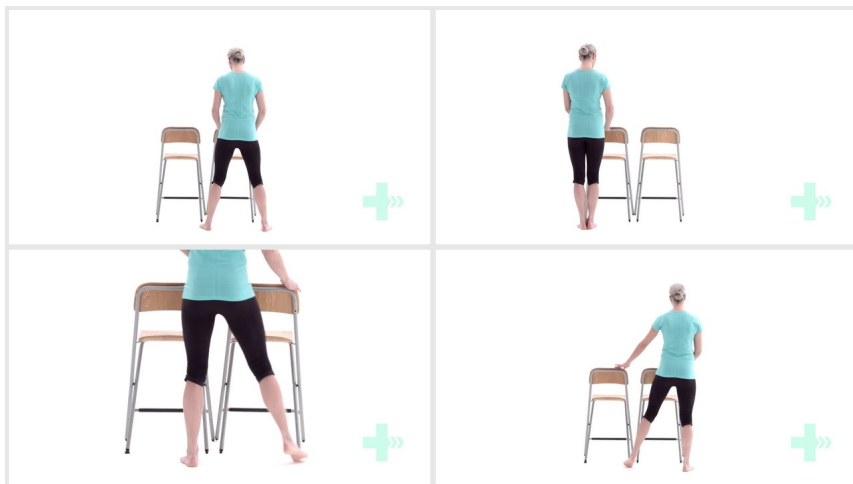


Beginnen Sie im aufrechten Stand. Verlagern Sie Ihren Schwerpunkt auf Ihr rechtes Bein. Heben Sie das linke Bein leicht an und balancieren Sie auf dem rechten. Schauen sie nach vorne. Sie können die Arme zu Hilfe nehmen, um besser das Gleichgewicht zu halten. 15 - 30 Sekunden halten. Senken Sie die Arme und kehren Sie in den neutralen Stand zurück. Wiederholen Sie nun diese Übung mit dem linken Bein.

Falls Sie sich unsicher fühlen, können Sie sich auch an einem Tisch oder einer stabilen Stuhllehne festhalten. Wenn Sie es sich zutrauen und sich sicher fühlen, können Sie die Übung auch mit geschlossenen Augen ausprobieren.

7. Seitwärts gehen 3

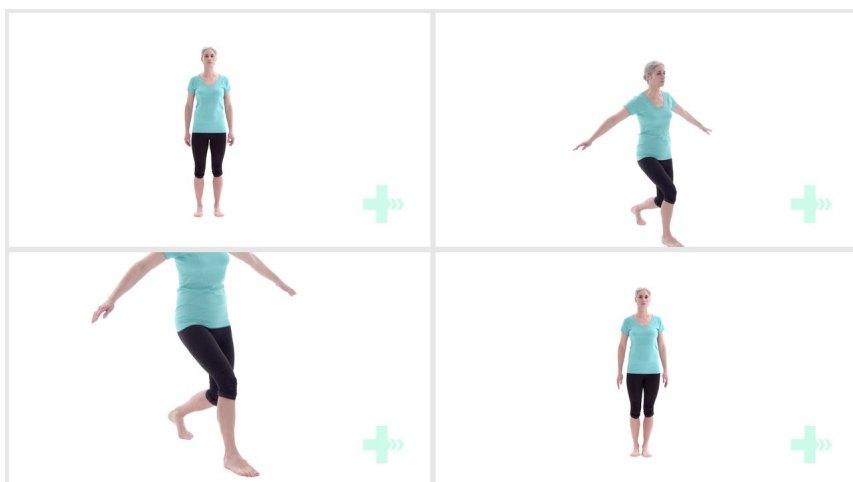
2 Sätze / 20 Wiederh.



Stellen Sie sich aufrecht hinter zwei stabile Stühle oder eine Arbeitsplatte/einen Tisch. Machen Sie mit einem Bein einen Schritt zur Seite, verlagern Sie das Gewicht auf dieses und ziehen Sie das andere Bein wieder heran. Wiederholen Sie das, sodass Sie seitwärts gehen. Halten Sie den Oberkörper gerade und den Blick nach vorne gerichtet.

8. Ausfallschritt - Lunge 2

2 Sätze / 20 Wiederh. / 10 Sek. halten



Stehen Sie aufrecht, mit den Füßen schulterbreit auseinander. Machen Sie mit dem einen Bein einen Ausfallschritt nach vorne und gehen Sie so weit in die Knie, so dass Sie die Position gut und sicher halten können. Begeben Sie sich zurück in die Ausgangsposition und wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein. Achten Sie darauf, dass Knie und Zehen auf einer Linie sind. Halten Sie Ihren Oberkörper während der Übung aufrecht.