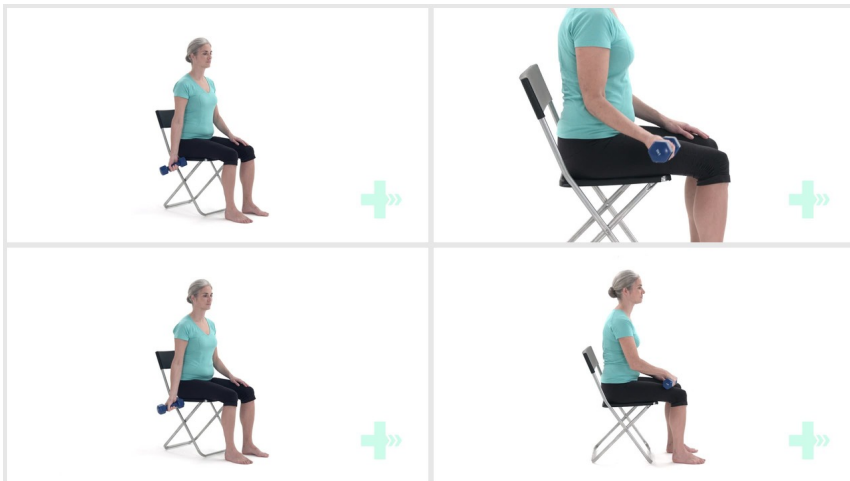


1. Ellenbogenflexion mit Gewicht - Bizepscurl

2 Sätze / 15 Wiederh. / 0.5kg Gewicht

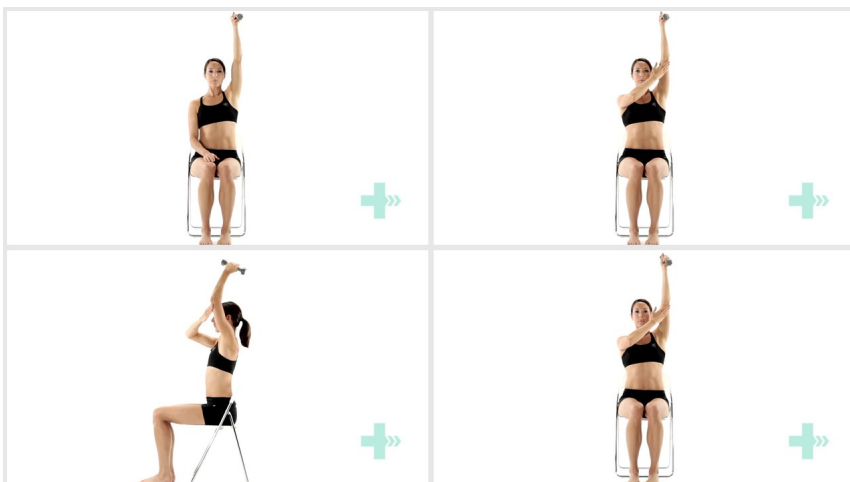


Sitzen Sie aufrecht. Halten Sie ein Gewicht, mit der Handfläche nach vorne, in der Hand. Lassen Sie den Oberarm angelegt und heben Sie das Gewicht bis zur Schulter. Senken Sie das Gewicht wieder ab und wiederholen Sie die Übung.

Alternativ können Sie die Übung auch mit kleinen Wasserflaschen machen.

2. Trizeps-Curl mit Widerstand (Hantel)

2 Sätze / 10 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.

3. Kniebeugen (Squats)

2 Sätze / 15 Wiederh. / 7 Sek. halten



Kniebeugen helfen bei der Kräftigung des Quadrizeps, der sehr wichtig ist für täglich Aktivitäten wie das Hinsetzen und Aufstehen von einem Stuhl, Laufen und Treppensteigen. Stellen Sie sich aufrecht vor einen Stuhl. Strecken Sie die Arme zum für ein besseres Gleichgewicht nach vorne. Beugen Sie die Knie, schieben Sie die Hüften nach hinten und lehnen Sie den Oberkörper nach vorne, so als würden Sie sich auf den Stuhl setzen. Kommen Sie der Sitzfläche so nah wie möglich, ohne sie zu berühren. Achten Sie auf ihr Gleichgewicht. Ihre Beine sollten keinen Kontakt zum Stuhl haben. Stehen Sie wieder auf, indem Sie Ihre Gesäßmuskeln anspannen. Wiederholen Sie die Übung und achten Sie dabei auf einen geraden Rücken.

4. Beckenkippen seitwärts mit Streckung des Armes

2 Sätze / 15 Wiederh. / 7 Sek. halten

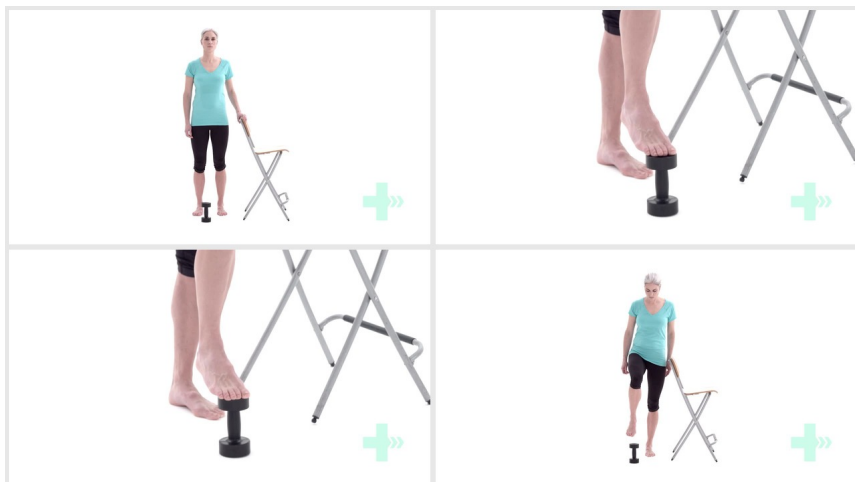


Sitzen Sie aufrecht auf einem Stuhl oder einer festen Unterlage (bspw. Bettkante), mit beiden Füßen hüftbreit auseinander. Lehnen Sie sich nicht an. Heben Sie einen Arm an und strecken Sie ihn diagonal nach oben. Verlagern Sie Ihr Gewicht gleichzeitig auf diese Seite des Beckens. Heben Sie die andere Seite des Beckens etwas an. Versuchen Sie, Ihren Körper aufrecht und die Schultern gerade zu halten und sich nicht zur Seite zu lehnen.

Die Füße haben während der gesamten Übung Bodenkontakt.

5. Gleichgewicht - Becher mit Fuß antippen

2 Sätze / 15 Wiederh.



Stehen Sie mit den Füßen schulterbreit auseinander und halten Sie sich (bei Bedarf) an einer stabilen Stuhllehne fest. Stellen Sie einen Kunststoffbecher o.ä. vor sich auf den Boden. Versuchen Sie, ohne sich festzuhalten, einen Fuß anzuheben und den oberen Rand des Bechers zu berühren. Stellen Sie den Fuß dann wieder ab. Führen Sie die Übung ruhig und kontrolliert aus.

6. Einbeinstand, Augen offen

2 Sätze / 15 Wiederh. / 7 Sek. halten



Stellen Sie sich auf Ihr betroffenes Bein und halten Sie das Gleichgewicht, so lange wie möglich. Schauen Sie geradeaus. Stellen Sie sich neben einen Gegenstand, an dem Sie sich notfalls festhalten können. Ihre Beine sollten sich bei der Übung nicht berühren.

Wiederholen Sie die Übung nun mit dem anderen Bein.

7. Ausfallschritte vorwärts und seitlich

2 Sätze / 15 Wiederh.



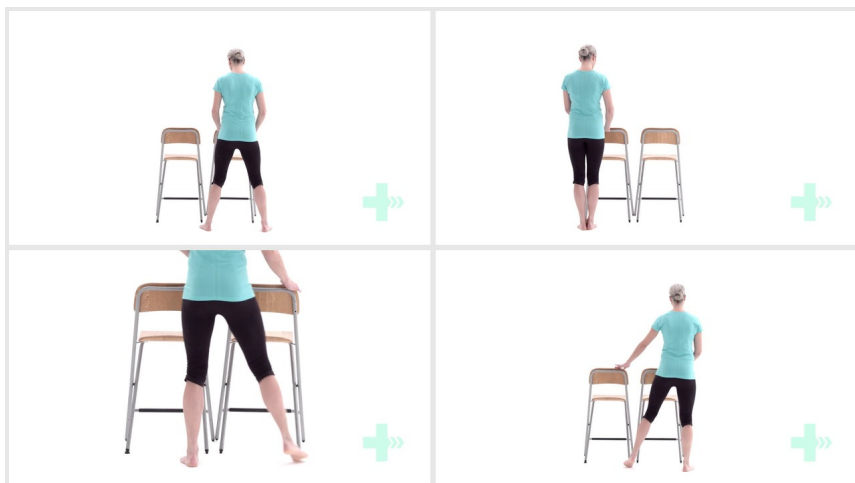
Stehen Sie aufrecht. Machen Sie mit dem einen Bein zwei Ausfallschritte nach vorne. Kehren Sie zurück in die Ausgangsposition und machen Sie nun zwei Ausfallschritte zur Seite, soweit wie Sie es sich zutrauen und Ihre Sicherheit gewährleistet ist.

Wiederholen Sie dies mit dem anderen Bein.

Zu Ihrer Sicherheit dürfen Sie sich gerne an einem stabilen Stuhl oder Tisch festhalten um das Gleichgewicht zu halten.

8. Seitwärts gehen 3

2 Sätze / 15 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.