

1. Ellenbogenflexion im Sitzen mit Gewicht

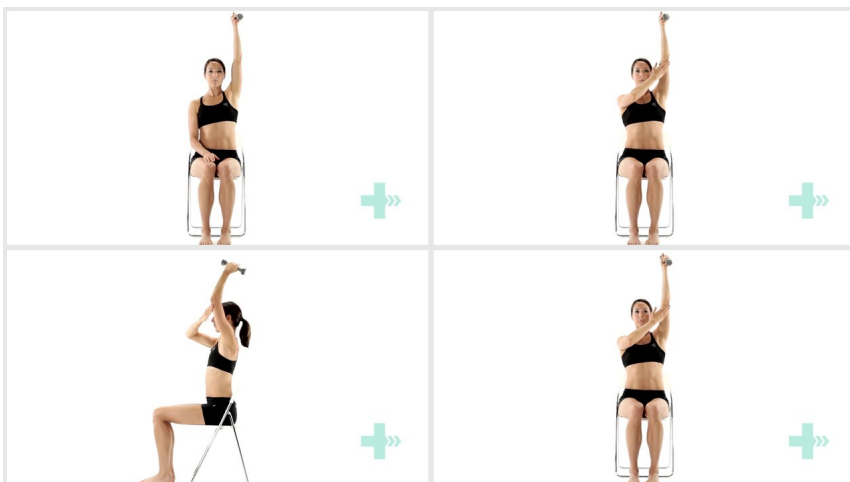
2 Sätze / 10 Wiederh. / 0.5kg Gewicht



Setzen Sie sich aufrecht an einen Tisch. Legen Sie den rechten Unterarm auf den Tisch, strecken Sie den Ellenbogen und halten Sie ein Gewicht in der Hand. Beugen Sie den Ellenbogen und berühren Sie Ihre Schulter mit Ihrer Hand. Senken Sie den Arm langsam wieder ab. Nun führen Sie die Übung mit dem linken Arm durch. Die Gewichte können Sie auch durch kleine Wasserflaschen ersetzen.

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)

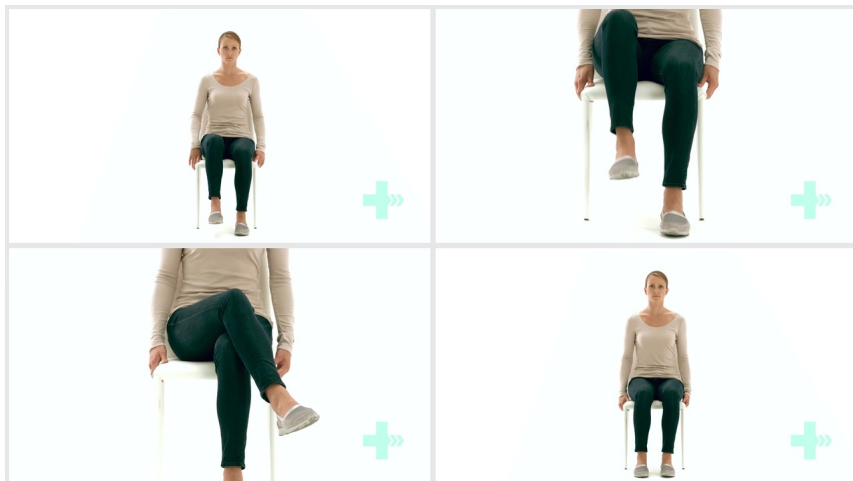
2 Sätze / 15 Wiederh. / 5 Sek. halten



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. Knie heben aus dem Sitz

2 Sätze / 10 Wiederh.



Sitzen Sie aufrecht, Ihre Füße sind flach auf dem Boden. Ziehen Sie ein Knie an und heben Sie den Fuß so weit, wie Sie können hoch. Senken Sie das Bein wieder auf den Boden. 5-mal wiederholen.

Heben Sie Ihr anderes Knie so weit wie möglich vom Boden hoch - und senken Sie das Bein wieder. 5-mal wiederholen.

Der Rücken bleibt die ganze Zeit aufgerichtet und gerade

2. Variante: Stampfen Sie abwechselnd mit den Füßen auf den Boden

3. Variante: Schlagen Sie die Beine übereinander und stellen Sie sie wieder auf den Boden.

5. Gleichgewicht - Füße geschlossen, Augen geschlossen

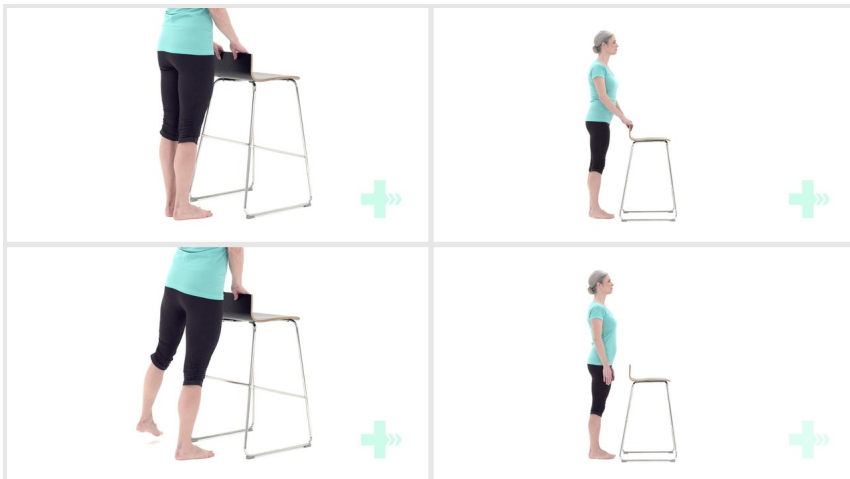
2 Sätze / 10 Wiederh. / 5 Sek. halten



Stehen Sie aufrecht. Stellen Sie Ihre Füße so eng wie möglich zusammen. Schließen Sie Ihre Augen - so fern Sie sich sicher fühlen - und versuchen Sie, das Gleichgewicht so lange es geht zu halten. Sie können sich sicherheitshalber an einer stabilen Stuhllehne o.ä. festhalten.

6. Hüftabduktion - stehend

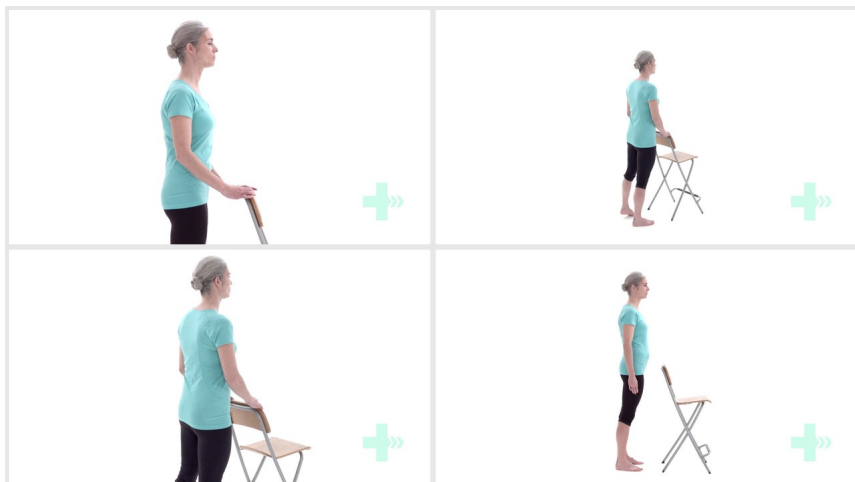
2 Sätze / 10 Wiederh.



Stellen Sie sich hinter einen Stuhl und halten Sie sich an der Lehne fest. Heben Sie ein Bein zur Seite an und kehren Sie in die Ausgangsposition zurück. Beenden Sie eine Serie, bevor Sie die Übung mit dem anderen Bein wiederholen.

7. Beckenkippen mit Gewichtsverlagerung, im Stand

2 Sätze / 10 Wiederh. / 5 Sek. halten



Stehen Sie aufrecht hinter einem stabilen Stuhl, an dessen Lehne Sie sich festhalten können. Kippen Sie Ihr Becken zu sich, indem Sie die Gesäßmuskulatur anspannen und den Bauch einziehen. Verlagern Sie Ihr Gewicht nun erst auf ein Bein und dann auf das andere. Verändern Sie die Position des Beckens dabei nicht. Wenn das zu einfach ist, halten Sie sich nicht fest und führen Sie die Bewegungen langsam aus.

8. Ausfallschritte vorwärts und seitlich

2 Sätze / 10 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.