

Übung 01

Knie nach oben:
kräftigt die Bauch- und Beinmuskulatur,
steigert die Ausdauer

So geht's: Gehen Sie auf der Stelle und ziehen Sie dabei Ihre Knie im Wechsel so weit wie möglich nach oben. Lassen Sie die Arme mit in die Bewegung einfließen. Für mehr Herausforderung steigern Sie die Frequenz der Kniehübe.



Übung 02

Schwebend sitzen:
stärkt die Bauchmuskulatur, stimuliert die tiefen Rückenmuskeln, stabilisiert den Rumpf

So geht's: Mit angezogenen Beinen auf eine Matte setzen. Die Hände über Kreuz an die Brust nehmen. Mit geradem Rücken langsam nach hinten lehnen, bis Sie eine Spannung im Bauch fühlen. Kurz halten und wieder in die Ausgangsposition bewegen. Verkrampt sich der Nacken, eine Hand in den Nacken legen.



Übung 03

Einbeinstand:
verbessert die Koordination (Sturzprophylaxe),
kräftigt die Beinmuskulatur

So geht's: Stehen Sie leicht gebeugt auf einem Bein. Kreisen Sie das andere Bein im, anschließend gegen den Uhrzeigersinn. Achten Sie auf Ihre Körperspannung und schauen Sie geradeaus. Stellen Sie sich neben eine Wand, an der Sie sich zur Not abstützen können. Für mehr Herausforderung schließen Sie bei dieser Übung die Augen.



Übung 04

Kniebeugen:
stärken die Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur,
Rücken-, Bauch- und Wadenmuskeln

So geht's: Stellen Sie sich hüftbreit vor einen Stuhl. Strecken Sie die Arme aus. Schauen Sie nach vorne. Beugen Sie langsam die Knie und schieben Sie das Gefäß nach hinten, als wollten Sie sich hinsetzen. Kurz bevor Sie die Sitzfläche berühren, drücken Sie sich langsam wieder nach oben in die Ausgangsposition.



Übung 05

Wandstütze:
kräftigen die Arm-, Brust- und Schultermuskulatur

So geht's: Eine Armlänge entfernt vor eine Wand stellen. Mit beiden Händen an der Wand abstützen. Die Arme dabei langsam beugen, bis Ober- und Unterarme einen 90-Grad-Winkel bilden. Danach wieder von der Wand wegdrücken. Den Rücken während der ganzen Übung gerade halten und die Schulterblätter nach unten in Richtung Wirbelsäule drücken.



Übung 06

Brücke:
stärkt den unteren Rücken sowie die Gesäß-
und Oberschenkelmuskulatur

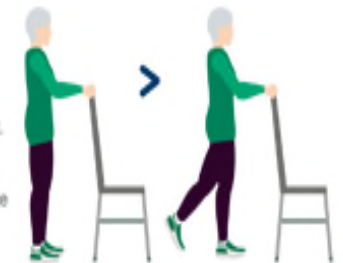
So geht's: In Rückenlage auf eine Matte legen. Beine hüftbreit aufstellen, die Zehenspitzen zeigen zur Decke. Körpergewicht Richtung Fersen verlagern. Das Steißbein langsam heben, Wirbel für Wirbel aufrichten bis der Rücken gerade gestreckt ist, halten und wieder absenken.



Übung 07

Hüftstrecker:
stärkt die Hüfte, verbessert die
Koordination (Sturzprophylaxe)

So geht's: Stellen Sie sich hinter einen Stuhl und halten Sie sich an der Lehne fest. Beugen Sie Ihren Oberkörper um circa 45 Grad nach vorne. Das rechte Bein nach hinten bewegen und strecken, die Fußspitze anziehen, kurz halten. Zurück in die Ausgangsposition. Die Übung mit dem linken Bein wiederholen.



Senioren, die regelmäßig körperlich aktiv sind,

- ✓ steigern ihre Lebensqualität
- ✓ sind deutlich leistungsfähiger
- ✓ leiden seltener an chronischen Erkrankungen
- ✓ sind körperlich weniger eingeschränkt
- ✓ bleiben geistig fit
- ✓ haben eine höhere Lebenserwartung