

Fitness- Übungen für Zuhause

Beinkraft



Standwaage:

Halten Sie sich an der Rückenlehne eines Stuhls mit beiden Händen fest. Die Arme sind dabei leicht gebeugt. Sie stehen einen halben Meter von dem Stuhl entfernt. Nun spreizen Sie ein Bein gestreckt nach hinten ab. Auch das Standbein bleibt gestreckt. Senken Sie das Bein wieder. Um die Übung zu erschweren, können Sie Gewichtsmanschetten an Ihren Fußgelenken anbringen. Zur Förderung der Beweglichkeit, können die Beine auch dynamisch nach vorne und hinten gependelt werden. →2 Serien mit je 8 Wiederholungen + Seitenwechsel



Fußwippe:

Bei dieser Übung kräftigen Sie hauptsächlich die untere Beinmuskulatur (Waden). Heben Sie die Fersen an, indem Sie sich kurz hoch drücken. Diese Position halten sie kurz (halten Sie sich fest, wenn Sie sich dabei unsicher fühlen). Nun rollen Sie vom Ballenstand zurück auf die Fersen. Ihre Zehen zeigen nach schräg oben. Anschließend rollen Sie erneut zurück auf die Fußballen. →2 Serien mit je 10 Wiederholungen

Armkraft

Stuhlstemmen:

Setzen Sie sich aufrecht auf die vordere Hälfte eines Stuhles mit Armlehnen. Fassen Sie die Armlehnen so, dass sich Ihre Hände direkt neben Ihrem Rumpf befinden. Stellen Sie nun Ihre Füße nach vorne und stemmen Sie anschließend Ihr Körpergewicht nach oben (benutzen Sie dabei mehr die Arme als die Beine). Versuchen Sie, die Arme im Ellbogen soweit wie möglich zu strecken. Lassen Sie sich nun langsam wieder in den Stuhl absinken und versuchen Sie, die Bewegung mit den Armen abzubremsen. →2 Serien mit je 10 Wiederholungen



Bizeps- Training:

Nehmen Sie sich 2 Wasserflaschen für diese Übung. Nehmen je eine Wasserflasche in eine Hand. Nun beugen Sie während dem Ausatmen beide Arme gleichzeitig bis zu den Schultern nach oben. Anschließend werden die Flaschen wieder langsam nach unten in die Ausgangsposition zurückgeführt (Ausatmen). Die Handgelenke bleiben fixiert und bilden eine Linie mit den Unterarmen. →2-3 Serien mit je 10 Wiederholungen



Schulterbeweglichkeit



Seitlicher Schulterheber:

In der Ausgangsposition sitzen Sie aufrecht auf einem Stuhl, ohne sich anzulehnen. Ihre Arme hängen locker an der Seite. Halten Sie die Hanteln (oder z.B. Wasserflaschen) so, dass die Handflächen zum Körper zeigen. Nun langsam die Arme anheben, bis sie auf Schulterhöhe sind. Versuchen Sie dabei die Schultern nicht

hochzuziehen, und heben Sie die Arme nur so weit an, wie es Ihnen schmerzfrei möglich ist. Senken Sie langsam Ihre Arme wieder in die Ausgangsposition ab.

→2 Serien mit je 10 Wiederholungen (beide Arme gleichzeitig)



Armkreuzen:

Nehmen Sie sich ein kleines Handtuch und rollen Sie es zusammen. Greifen Sie es nun mit der einen Hand von oben, hinter der Schulter und mit der anderen Hand unter der Schulter. Anschließend versuchen Sie den Abstand Ihrer Hände immer weiter zu verkleinern. Ziehen Sie sich hierfür mit der oberen Hand an dem Handtuch nach unten und mit der unteren Hand nach oben. Am engsten Punkt wandern die Arme wieder auseinander.

2 Serien mit je 10 Wiederholungen + Seitenwechsel

Hüftbeweglichkeit

Bein-Spreizen:

Halten Sie sich an einem Stuhl fest. Nun das äußere Bein gestreckt, seitlich abspreizen und wieder senken. Dabei aber nicht auf dem Boden absetzen. Um die Übung zu erschweren, kann ein Gymnastikband um die Fußgelenke gelegt werden. Gegebenenfalls, können die Übungen auch im Sitzen durchgeführt werden.
→2 Serien mit je 10 Wiederholungen
+Seitenwechsel



Geschicklichkeit

Musterlauf:

Ob zuhause auf dem Wohnzimmerteppich, auf Fliesenfugen oder anderen Strukturen auf dem Boden - Laufen Sie die Muster nach! Versuchen Sie dabei viele verschiedene Richtungswechsel einzubauen und variieren Sie die Schrittlänge, mal kleinere und mal größere Schritte. Um die Aufgabe zu erschweren, können Sie die Muster auch rückwärts laufen.



Allgemeine Alltagsempfehlungen

Die WHO (Weltgesundheitsorganisation) empfiehlt für Erwachsene (18-65 Jahre) mindestens 150 min (2½ h) / Woche Bewegung mit mittlerer Intensität (z.B. Laufen, Wandern, Fahrrad fahren) oder 75 min (1¼ h)/ Woche mit höherer Intensität! Ab 65 Jahren sollten zusätzlich Gleichgewichtsübungen gemacht werden (z.B. einbeiniges Zähneputzen, etc.)