

DER ALLTAGS- FITNESS-TEST

Lebenslang fit und selbstständig bleiben

Trainingsprogramm für zu Hause.

Kräftigung der Arm-, Rumpf- und Beinmuskulatur.



Speziell ausgewählte Übungen aus einem Trainingsprogramm von Herr Prof. Dr. Mechling.

Armkraft und Rumpfstabilisation



Bizepscurl

Was bringt's ?

Schwere Gegenstände heben und halten. Tüten tragen.

Benötigtes Material

Hanteln oder gleichschwere Handgewichte, evtl. Stuhl.

Ausgangsposition

Im geraden Sitz (nicht anlehnen) oder im aufrechten Stand liegen beide Arme noch ganz leicht gebeugt seitlich am Körper. Handflächen zeigen nach vorne.

Bewegung

Ellenbogen beugen und Hanteln soweit wie möglich zu den Schultern führen. Dann ganz langsam wieder absenken.

Wie oft?

3 Sätze à 10 Wiederholungen. Wählen Sie das Gewicht so, dass Sie die Übung 10 mal hintereinander durchführen können. Als Anfänger beginnen Sie mit 1 - 1,5 Kilo.

Hinweis

Ellenbogen bleiben fest am Körper.

Armkraft und Rumpfstabilisation



Liegestütz

Was bringt's ?

Aufrechte Haltung.
Schwere Türen
öffnen und Stürze
abfangen.

Benötigtes Material

Ein freies
Wandstück.

Ausgangs- position

Hände auf Schulter-
höhe an die Wand
legen. Abstand
zwischen Körper und
Wand ist so groß,
dass die Arme
beinahe durch-
gestreckt sind.

Bewegung

Mit dem Oberkörper
sich langsam der
Wand nähern. Füße
bleiben am Boden.
Wenn die Nase fast
die Wand berührt,
dann langsam Arme
wieder strecken.

Wie oft?

3 Sätze à 10
Wiederholungen.
Wenn Sie geübter
sind, können Sie
auch 15
Wiederholungen
machen.

Hinweis

Gesäß und Hüfte
bleiben fest. Halten
Sie Spannung im
ganzen Körper.



Schwert ziehen

Was bringt's ? Aufrechte Haltung, stabilisiert den Rumpf, unterstützt den Rücken, entlastet Gelenke und Knochen.

Benötigtes Material Eine Hantel oder ein Handgewicht

Ausgangsposition Stehen Sie aufrecht, Füße schulterweit auseinander. Halten Sie die Hantel in Ihrer rechten Hand, auf Höhe der linken Hüfte. Die Handfläche zeigt nach innen.

Bewegung Ziehen Sie Ihre Hantel am langen rechten Arm von der linken Hüfte nach rechts oben in die Höhe, als ‚zögen Sie ein Schwert‘.

Wie oft? 3 Sätze à 10 Wiederholungen. Beginnen Sie mit einem Gewicht von 1 – 1,5 kg. Wenn Sie merken, dass die Übung nicht mehr anstrengend für Sie ist, dann steigern Sie das Gewicht.

Hinweis Versuchen Sie den größtmöglichen Bewegungsspielraum zu nutzen.



Spitze - Ferse

Was bringt's ? Stolpergefahr sinkt, sicheres Gehen, Treppensteigen, sich nach etwas strecken.

Benötigtes Material 1 Stuhl, evtl. Beinmanschette mit 1 - 1,5 kg.

Ausgangsposition Stehen Sie gerade hinter einem Stuhl, Hände liegen auf der Lehne.

Bewegung Gehen Sie langsam auf die Zehenpitzen, dann langsam wieder auf die Fersen. Ziehen sie dabei die Fußspitzen so gut wie möglich nach oben, OHNE dass das Gesäß nach hinten ausweicht.

Wie oft? 3 Sätze à 10 mal Spitzen - und Hackenstand.

Hinweis Keine Ausweichbewegung in der Hüfte.



Knie heben

Was bringt's ?

Treppensteigen, sicheres Gehen, Hosen anziehen, etc.

Benötigtes Material

Beinmanschetten 1 – 1,5 kg, 1 Stuhl

Ausgangsposition

Manschetten an den Beinen, gerade und stabil stehen, ein Stuhl zum Festhalten

Bewegung

Zunächst das rechte Knie heben, bis Hüft- und Kniegelenk jeweils einen rechten Winkel bilden: Langsam wieder senken und das linke Knie anheben. Immer das Bein wechseln.

Wie oft?

3 Sätze à 10 Mal pro Bein

Hinweis

Während der gesamten Bewegung gerade stehen bleiben, keine Ausweichbewegung der Hüfte.



Beinahe Hinsetzen

Was bringt's ? Aufstehen, etwas heben, Treppensteigen, etc.

Benötigtes Material 1 bis 2 Stühle

Ausgangsposition Stehen Sie gerade hinter einen Stuhl, Hände liegen auf der Lehne. Hinter Ihnen steht ein weiterer Stuhl, dessen Sitz Ihre Beine beinahe berührt, damit Sie nicht umfallen können.

Bewegung Schieben Sie das Gesäß nach hinten unten, als wollten Sie sich hinsetzen. Beine dann ganz langsam wieder strecken.

Wie oft? 3 Sätze à 10 Mal

Hinweis Während der gesamten Bewegung muss der Rücken gerade bleiben.