

## Kraftübungen - Blatt 1

Jede der folgenden Kraftübungen wiederholen Sie 10x (= erste Serie), nach einer kurzen Pause (30-60 sec) folgen die nächsten 10 Wiederholungen (= zweite Serie). Sie verbessern grundlegende Krafftigkeiten im Alter: *2 - 3x/Woche - Pausentag*

1) "Po zum Klo" - Sie haben die Hände locker auf der Lehne und senken den Po nach hinten unten, als wenn Sie sich auf das Klo setzen wollten - der Oberkörper geht schräg nach vorn und Sie schauen Richtung Stuhl-Sitzfläche, dann richten Sie sich wieder auf - Sie stehen gerade



2) Der Armstrecker - Sie sitzen vorn auf der Sitzfläche auf einem Stuhl mit Armlehnen, drücken mit den Händen auf den Lehnen den Oberkörper hoch und kommen langsam wieder zurück.



*Am Anfang reicht es auch, nur ganz wenig hochzukommen, z.B. 1 cm*

3) Auf die Zehenspitzen - die Fingerspitzen auf der Lehne sichern das Gleichgewicht, Sie kommen langsam auf die Zehenspitzen, gehen langsam zurück auf die Fußsohle *hier auch 2 Serien á 15-20 Wiederholungen - Variante: Sie kommen von den Zehenspitzen über die Fußsohle ein wenig auf die Fersen (Vorderfuß + Zehen leicht gehoben) und zurück*



4) Der große Schritt - Sie stehen zw. 2 Stühlen, sichern sich jeweils an der Lehne, machen mit einem Bein einen etwas größeren Schritt nach vorn und drücken sich mit diesem Bein wieder zurück - Wechsel zum anderen Bein - das ist eine Wiederholung - *davon 10x = 1 Serie*

