

Kraft

ÜBUNG 5: Käfer

Trainingsinformationen

Hinweis:	Diese Kraftübung können auch ältere Menschen durchführen, die leichte kognitive oder körperliche Einschränkungen haben.
Sie benötigen:	Trainingspartner, Stühle, bequeme Kleidung, Wasser zum Trinken, feste Sportschuhe (oder barfuß)
Ziel der Übung:	Training der Bauchmuskulatur. Unterstützung der aufrechten Haltung, Schonung von Rücken und Gelenken
Dauer:	Drei Durchgänge mit jeweils fünf Wiederholungen pro Seite



Fotos: Fabian Stürtz

1. Setzen Sie sich auf einen Stuhl auf das vordere Drittel der Sitzfläche. Die Beine stehen fest auf dem Boden.
2. Nehmen Sie nun Ihre rechte Hand an die rechte Schläfe. Der rechte Ellenbogen und das linke Knie bewegen sich nun langsam aufeinander zu. Eine Berührung ist möglich, aber kein Muss.
3. Jetzt ziehen Sie Ellenbogen und Knie wieder auseinander und finden zurück in die Ausgangsposition. Achten Sie darauf, sich wieder richtig aufzumachen und sich zu strecken. Wenn möglich, das Bein nicht absetzen. Führen Sie die Bewegung fünf Mal durch.
4. Wechseln Sie nun die Seite. Der linke Ellenbogen bewegt sich zum rechten Knie. Auch hier machen Sie fünf Wiederholungen. Der Partner kontrolliert, ob Sie die Übung sauber ausführen.

So wird die Übung leichter:

Drücken Sie mit der rechten Hand das linke Knie nach unten, das Knie drückt gleichzeitig nach oben. Halten Sie den Druck für einen Moment und lösen Sie ihn dann wieder auf. Fünf Wiederholungen pro Seite.

Setzen Sie das Training mit weiteren Übungen fort, wenn Sie sich noch fit fühlen, oder kommen Sie mit fünf langsamen und tiefen Atemzügen zur Ruhe.