

Kraft

ÜBUNG 6: Tandemstand

Trainingsinformationen

Hinweis:	Diese Kraftübung können auch ältere Menschen durchführen, die leichte kognitive oder körperliche Einschränkungen haben.
Sie benötigen:	Trainingspartner, bequeme Kleidung, Wasser zum Trinken, feste Sportschuhe (oder barfuß) Optional: Stühle
Ziel der Übung:	Stabilisierung der Hüfte und Kräftigung der Beine. Training sowohl der Muskeln auf der Außen- wie Innenseite der Beine
Dauer:	Zwei Durchgänge mit jeweils sechs Wiederholungen pro Bein: Dreimal drückt Ihre Fußinnenseite die Außenseite des Partnerfußes, dreimal drückt Ihre Fußaußenseite nach außen.



Fotos: Fabian Stürtz

1. Stellen Sie sich aufrecht Ihrem Partner gegenüber, die Beine hüftbreit, die Fußspitzen zeigen nach vorn. Halten Sie sich an den Händen. Heben Sie langsam ein Bein. Der Partner tut es Ihnen gleich.
2. Drücken Sie vorsichtig, aber spürbar Ihre Fußinnenseite gegen die Fußaußenseite Ihres Partners. Achten Sie auf Haltung und Körperspannung. Das Standbein ist etwas gebeugt. Zählen Sie bis fünf. Dann setzen Sie das Bein ab. Drei Wiederholungen.
3. Nun heben Sie wieder dasselbe Bein. Aber diesmal drückt Ihre Fußaußenseite gegen die Fußinnenseite Ihres Partners. Auch das wiederholen Sie drei Mal.
4. Danach wechseln Sie das Bein und führen jeweils drei Wiederholungen für die Innen- und Außenseite des Fußes durch. Dabei bestimmen Sie die Schnelligkeit, nicht der Partner.

So wird die Übung leichter:

Die Übung kann auch im Sitzen durchgeführt werden. Sie sitzen Ihrem Partner dabei auf Stühlen gegenüber.

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.