

Kraft

ÜBUNG 4: Überzüge mit Ball

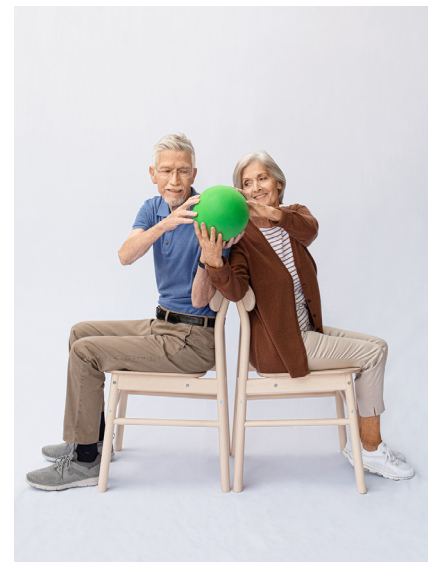
Trainingsinformationen

Hinweis: Diese Kraftübung können auch ältere Menschen durchführen, die leichte kognitive oder körperliche Einschränkungen haben.

Sie benötigen: Trainingspartner, Stühle, Ball oder Luftballon, bequeme Kleidung, Wasser zum Trinken, feste Sportschuhe (oder barfuß)

Ziel der Übung: Dehnung des Schultergürtels und Stabilisierung des Rumpfs

Dauer: Drei Durchgänge mit je zehn Wiederholungen



Fotos: Fabian Stürtz

1. Beide Trainingspartner setzen sich jeweils auf einen Stuhl – Rücken an Rücken. Die Lehnen der Stühle berühren einander.
2. Einer hält zu Beginn den Ball in den Händen und übergibt ihn nun langsam und kontrolliert über den Kopf an den Partner.
3. Der Partner streckt ebenfalls die Hände nach oben, nimmt den Ball an und führt ihn mit ausgestreckten Armen bis auf Brusthöhe vor den Körper. Bitte Arme nicht durchstrecken. Danach gibt er ihn wieder vorsichtig zurück.

4. Halten Sie die Körperspannung, indem Sie den Bauchnabel nach innen ziehen und die Brust rausstrecken. Gehen Sie nicht ins Hohlkreuz.

So wird die Übung schwerer:

Übergeben Sie den Ball seitlich an den Partner, mal links herum, mal rechts herum. Dabei dreht sich nur der Oberkörper, die Hüfte bleibt stabil.

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.