

Balance und Koordination

ÜBUNG 3: Kniebeuge mit Partner

Trainingsinformationen

Hinweis:	Diese Koordinationsübung ist geeignet für ältere Menschen in gutem körperlichem Allgemeinzustand.
Sie benötigen:	Trainingspartner, bequeme Kleidung, Wasser zum Trinken, feste Sportschuhe (oder barfuß) Optional: Stuhl
Ziel der Übung:	Training des Gleichgewichtssinnes sowie der Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur. Die Übung hilft Ihnen, im Alltag müheloser aufzustehen und sich hinzusetzen.
Dauer:	Drei Durchgänge mit jeweils fünf Wiederholungen. Zwischen den Durchgängen eine kurze Pause einbauen



Fotos: Fabian Stürz

1. Stellen Sie sich aufrecht hin, die Beine sind hüftbreit auseinander. Die Zehenspitzen zeigen nach vorne. Der Partner steht Ihnen gegenüber, als wäre er Ihr Spiegelbild.
2. Nun beugen Sie beide die Knie und schieben dabei das Gesäß nach hinten, so als würden Sie sich auf einen Stuhl setzen. Der Oberkörper ist leicht nach vorn geneigt. Der Blick geht nach vorne.
3. Das Gewicht liegt auf dem ganzen Fuß. Achten Sie darauf, dass Sie Ihre Fußspitzen noch sehen können. Falls nicht: Nehmen Sie die Knie ein Stück zurück.
4. Zählen Sie bis fünf und kommen Sie langsam wieder zum Stehen.

So wird die Übung leichter:

Wenn Sie ein wenig mehr Sicherheit brauchen, nehmen Sie den Partner an den Händen, oder Sie stellen zur Sicherheit einen Stuhl hinter sich. Wenn Sie sich beugen, darf der Hintern die Sitzfläche fast berühren.

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.