

Bewegung für den Alltag

Im Folgenden finden Sie zwei Übungen, die dazu beitragen die Muskulatur zu stärken. Eine Stärkung der verschiedenen Muskelpartien ist wichtig, um die üblichen Alltagstätigkeiten, wie Treppen steigen, sich anziehen etc. problemlos bewältigen zu können.

Für die vorderen Oberschenkel

Sie sitzen auf dem vorderen Teil der Sitzfläche eines Stuhls. Das elastische Band wird verknotet und über Kreuz um die Fußgelenke gelegt. Beide Füße stehen mit der ganzen Sohle auf dem Boden, der Rücken berührt die Rückenlehne nicht. Nun das rechte Bein lang nach vorn ausstrecken. Heben Sie jetzt das rechte Bein möglichst langsam gegen den Widerstand des Bandes an und senken Sie es ganz langsam wieder. Nach zehn Wiederholungen wird das Bein gewechselt. Dann erneut mit jedem Bein jeweils zehn Wiederholungen durchführen.



Für Muskeln der Hüfte und Oberschenkelaußenseite



Stellen Sie sich hinter den Stuhl und halten Sie sich mit beiden Händen an der Lehne fest. Das Band über Kreuz um die Fußgelenke legen, das linke Standbein etwas im Kniegelenk beugen, das rechte Bein langsam nach rechts außen anheben und genauso langsam wieder absenken. Nach den 2-mal zehn Wiederholungen das Bein wechseln und mit links üben.

Auf Empfehlung des Deutschen Turner-Bundes