

12

Übungen für den Alltag und für jeden Fitness-Stand/Gesundheitszustand

Das 20 Minuten Powerprogramm:

3 Stufen:

1. Stufe: einfach gegen Schwerkraft
2. Stufe: mit Theraband oder/und Gewicht
3. Stufe: Körpergewicht

Sie benötigen: Eine Uhr, einen Stuhl, eine Bodenmatte, Therabänder (versch. Stärken s. S. 27), eine Treppe oder Absatz, eine Wand, an welcher Sie sich abstützen können, evtl. Musik.

2 min. Aufwärmen: Arme kreisen, Beine schütteln, Rumpfdrehung und an Ort und Stelle gehen/«Marschbewegung».

Jede Übung 1 Minute lang durchführen. Wenn Sie in dieser Zeit mehr als 20 Wiederholungen schaffen oder die Wiederholungen im Sekundentakt ausführen, können, so gehen Sie eine Stufe höher. – Wer nicht auf den Boden liegen kann, soll die entsprechenden Übungen liegend auf dem Bett ausführen.

→ mit Cursor auf Figur fahren
und Übungsablauf sehen

Armbeuger/vordere Schultermuskulatur

1



Einfach

Hände nach vorne
gerade ausgestreckt
und beugen

Mittel

mit Theraband
(unter Fuss
und anziehen)



Fortgeschritten

Stuhl an Wand und Becken
vor Stuhlrandkante bis
Kreuzbein senken

BR
E
T
S
U
B
E
S
T

2 → mit Cursor auf Figur fahren und Übungsablauf sehen

Armstrecker/hintere Schultermuskulatur

Einfach
Arme nach hinten hochheben



Mittel
Dito mit Theraband



Fortgeschritten
Liegestütze gegen Wand



REHABILITATION

→ mit Cursor auf Figur fahren
und Übungsablauf sehen

seitliche Schultermuskulatur

3



Einfach
Arme seitwärts
über Kopf heben



Mittel
Dito mit
Theraband



Fortgeschritten
Seitwärts wegdrücken
von Wand

B
E
T
E
S
T
S
E

4

→ mit Cursor auf Figur fahren
und Übungsablauf sehen

obere Schultergürtelmuskulatur



Einfach

Schultern bei hängenden
Armen hochziehen



Mittel

Dito mit
Theraband



Fortgeschritten

Stuhl an Wand und Körper-
gewicht halten mit
gestreckten Armen halten
Schultern hochziehen

REHAB

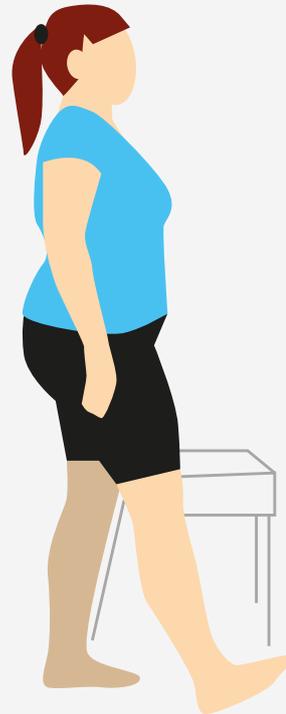
→ mit Cursor auf Figur fahren
und Übungsablauf sehen

Hüft-/Kniestreckker

5

Einfach

Im Stand Unterschenkel
nach vorne hochziehen



Mittel

Von Stuhl aufstehen



Fortgeschritten

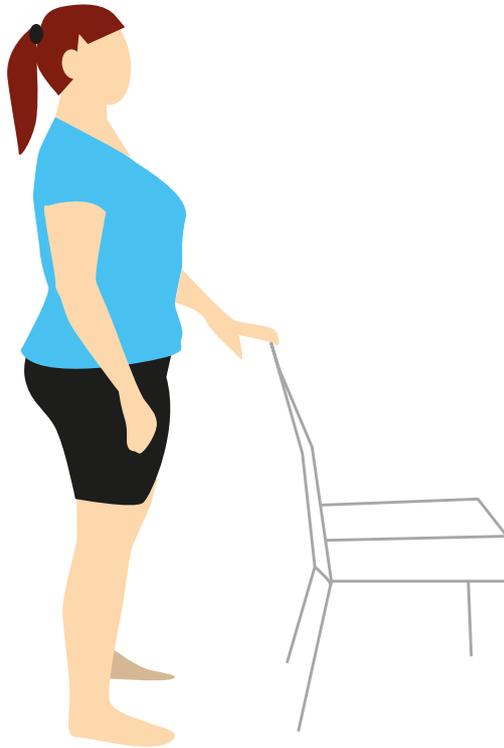
Von Hocke aufstehen



6

→ mit Cursor auf Figur fahren
und Übungsablauf sehen

Hüft-/Kniebeuger



Einfach

Im Stand
Unterschenkel nach
hinten hochziehen

Mittel

Dito mit
Theraband



Fortgeschritten

Hüpfen bzw. Sprung
an Ort



→ mit Cursor auf Figur fahren
und Übungsablauf sehen

seitliche Hüft-/Beinmuskulatur

7

Einfach

Gestrecktes Bein
seitlich anheben



Mittel

Dito mit Theraband

Fortgeschritten

Am Boden den Körper
seitlich abheben



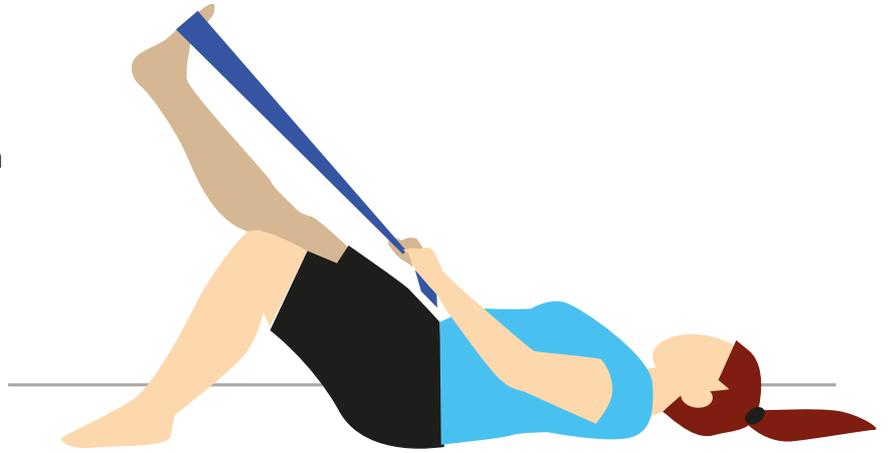
8

→ mit Cursor auf Figur fahren
und Übungsablauf sehen

Unterschenkelmuskulatur

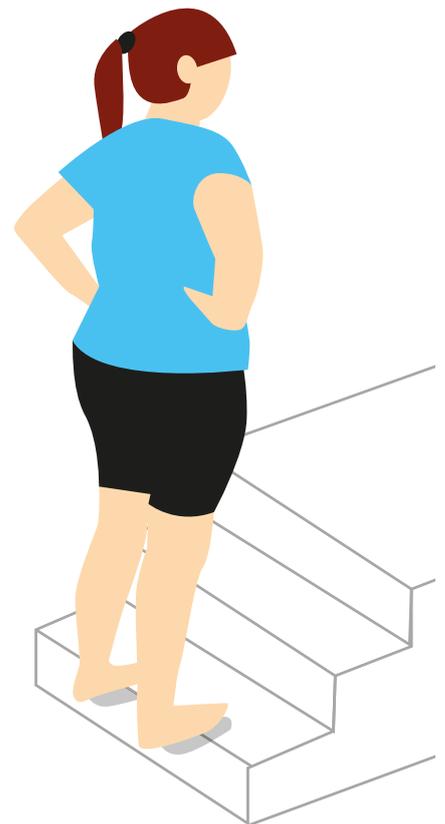
Einfach

Im Liegen Zehen strecken und anziehen mit Theraband



Mittel

Im Stand von Zehenspitze auf Ferse wippen



Fortgeschritten
Auf Treppenabsatz

→ mit Cursor auf Figur fahren
und Übungsablauf sehen

gerade Bauchmuskeln

9



Einfach

Im Stehen Bauchnabel
gegen Wirbelsäule ziehen,
loslassen

Mittel

Im Liegen,
Kissen im Kreuz,
Kopf anheben



Fortgeschritten

Im Liegen, Beine auf
Stuhl und sit-ups



10

→ mit Cursor auf Figur fahren
und Übungsablauf sehen

seitliche Bauchmuskeln



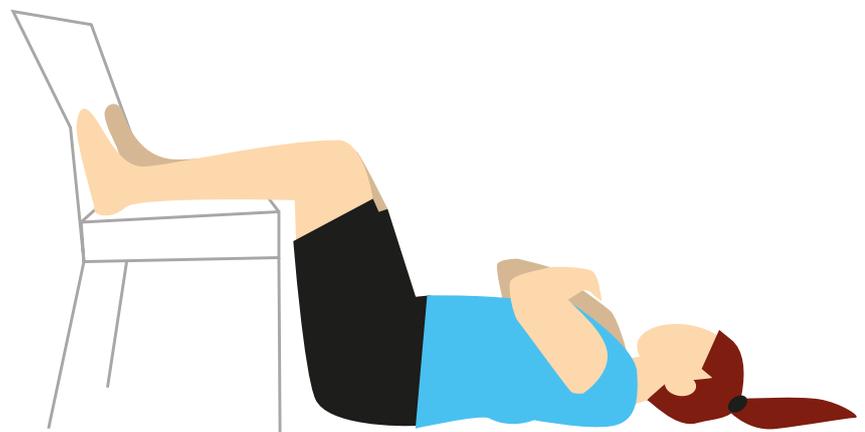
Einfach

Im Stehen
in Taille drehen,
nach beiden Seiten



Mittel

Wie Übung 9,
zusätzlich
rechte bzw. linke
Schulter anheben



Fortgeschritten

Wie Übung 9,
zusätzlich seitlich
drehen

BRUNNEN

→ mit Cursor auf Figur fahren
und Übungsablauf sehen

11

Rückenstrecker

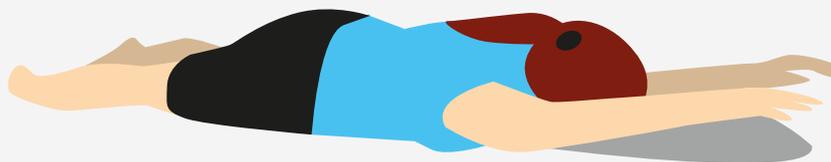


Einfach

In Bauchlage abwechselnd
Arme oder Beine anheben
sowie über Kreuz

Mittel

In Bauchlage abwechselnd
Arme bis Schulter oder Beine
bis Becken anheben sowie
über Kreuz



Fortgeschritten

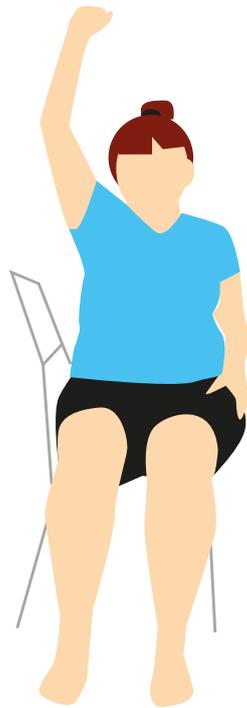
Gleiches, auf Knie
und Arme gestützt

BRUNNEN

12

→ mit Cursor auf Figur fahren
und Übungsablauf sehen

Rückenstrecker

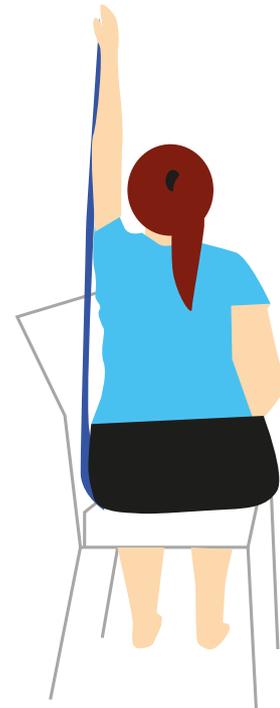


Einfach

Sitzend, Arme
abwechselnd über
Kopf zur Seite wippen

Mittel

Gleiches,
zusätzlich mit
Theraband



Fortgeschritten

Im Stand abwechselnd
Arme über Kopf strecken,
mit Theraband



Anschliessend: 3 min. Stretching

Wichtig ist die Auswahl des «richtigen» Therabandes:

Die ideale Bandlänge beträgt 2,50 – 3,00 m, so können unkontrollierte Kraftanstrengungen oder ein Reißen des Bandes vermieden werden. Die Farben der Theraband-Übungsbänder zeigen die Stärkegrade des Latexbandes an. Dehnfähigkeit und Widerstandskraft in Kilogramm sind jeweils genau ausgerechnet, was Ihnen die Wahl

des richtigen Bandes erleichtert. Am besten probieren Sie die verschiedenen Farben aus: Sie sollten die Übungen 15 mal durchführen können, dabei eine deutliche Belastung aber keine Schmerzen spüren. Zur einfacheren Auswahl hier eine kurze Beschreibung der einzelnen Farben bzw. deren Bedeutung:

Beige: Das leichteste. Vor allem geeignet für den Rehabilitationsbereich, wenn Sie sich nur sehr vorsichtig belasten dürfen.

Gelb: Einsatz zu Therapiezwecken, ist aber etwas kräftiger und wird auch von älteren Menschen gerne für das Training genutzt.

Rot: Geeignet für eine leicht bis durchschnittlich belastbare Frau.

Grün: Gute Einstiegsfarbe auch für Männer, die ein normales Training anstreben und für die gut trainierte Frau.

Blau: Für anspruchsvolles Krafttraining geeignet.

Schwarz: Sehr anspruchsvolles Training aber noch nicht im Leistungssportbereich.

Silber und Gold: Leistungssport.
Achten Sie auf die korrekte Durchführung der Übung.