

mach mit, bleib fit



Fitnessübungen für zu Hause

Liebe Mitglieder und Kursteilnehmer*innen,

um Ihnen auch zuhause eine Hilfestellung für das Fitbleiben zu geben, finden Sie nachfolgend einige Übungen, die ohne spezielle Gerätschaften fast an jedem Ort praktiziert werden können. Jeder kann damit soviel trainieren, wie er sich zutraut. Bei den folgenden Übungen geht es um den Erhalt und Aufbau von verschiedenen Muskeln an Beinen und Bauch. Richten Sie sich täglich die 10 Minuten für das Training in Ihrem Tagesablauf ein und machen Sie es möglichst regelmäßig. Die Übungen basieren auf dem in Japan entwickelten Programm „Chokin“ (Muskelerhaltung bzw. Muskelsicherung), an dem Mitglieder unseres Vereins im Rahmen eines japanischen Forschungsprojektes teilgenommen haben.

Vorbemerkungen zur Durchführung

- Es gibt 5 Übungen im Sitzen und 5 Übungen im Stehen.
- Jede Übung sollte 10x ausgeführt werden, wobei mit dem Trainingsfortschritt auf 16x erhöht werden kann.
- Begonnen werden sollte mit einem Durchgang aller 10 Übungen. Wenn das gut geschafft wird sollte ein zweiter Durchgang folgen.

Wir wünschen viel Erfolg!

Euer Vorstand

1. Knie strecken im Sitzen

Hauptsächlich trainierter Muskel: Großer Oberschenkelmuskel (Quadrizeps)

Gerade sitzen



Diese Muskelpartie

Jedes Bein 10x bzw. 16x gestreckt anheben bis es möglichst waagrecht ist.

2. Oberschenkel anheben im Sitzen

Hauptsächlich trainierter Muskel: Hüft-Lenden-Muskel (Darmbeinmuskel)

Gerade sitzen



Diese Muskelpartie

Jedes Bein mit angewinkelt Knie 10x bzw. 16x anheben.

3. Fersen anheben im Sitzen

Hauptsächlich trainierter Muskel: Wadenmuskel (Waden-Trizeps)

Gerade sitzen



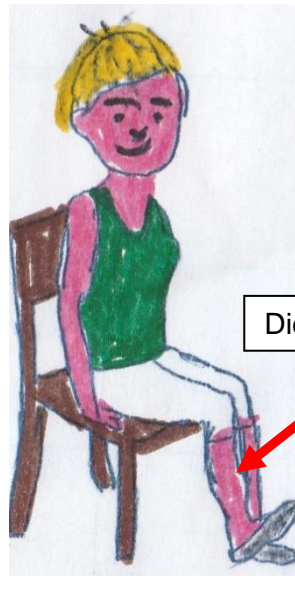
Diese Muskelpartie

Heben und senken Sie die jeweilige Ferse 10x bzw. 16x, wobei die Beine nicht angehoben werden

4. Fußspitze anheben im Sitzen

Hauptsächlich trainierter Muskel: Vorderer Schienbeinmuskel

Gerade sitzen



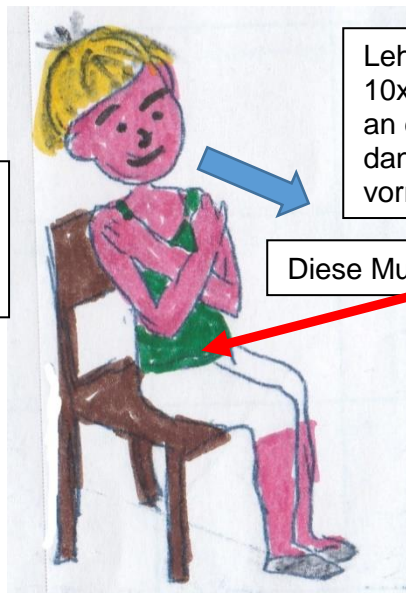
Diese Muskelpartie

Heben und senken Sie die jeweilige Fußspitze 10x bzw. 16x, wobei die Beine nicht angehoben werden.

5. Rumpfbeugen im Sitzen

Hauptsächlich trainierter Muskel: Gerader Bauchmuskel

Kreuzen Sie die Arme vor der Brust. Je weiter vorn Sie auf dem Stuhl sitzen, desto intensiver ist die Übung.



Lehnen Sie Ihren Oberkörper 10x bzw. 16x nach hinten bis an die Stuhllehne und danach wieder weit nach vorn. Das Kinn nach unten.

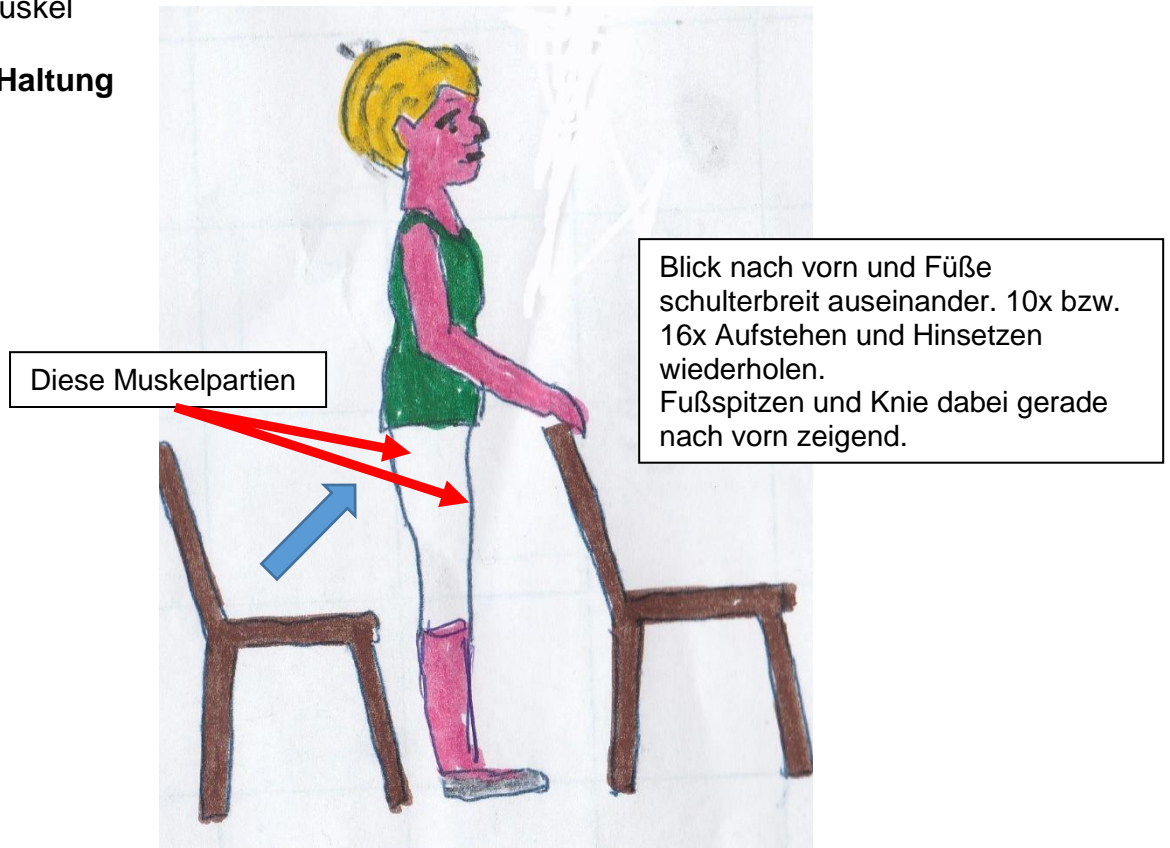
Diese Muskelpartie

Atmen Sie beim Zurücklehnen ein und beim Nachvorn-Beugen aus.

6. Hinsetzen und Aufstehen auf dem Stuhl

Hauptsächlich trainierter Muskel: Großer Oberschenkelmuskel (Quadrizeps) und Gesäßmuskel

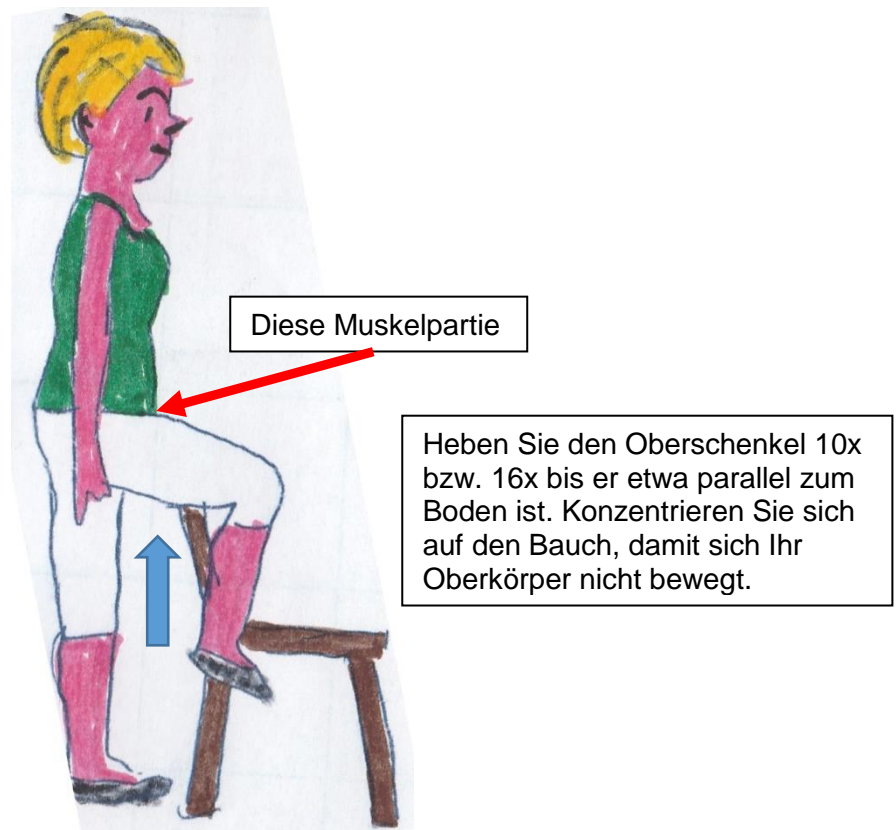
Gerade Haltung



7. Oberschenkel im Stehen anheben

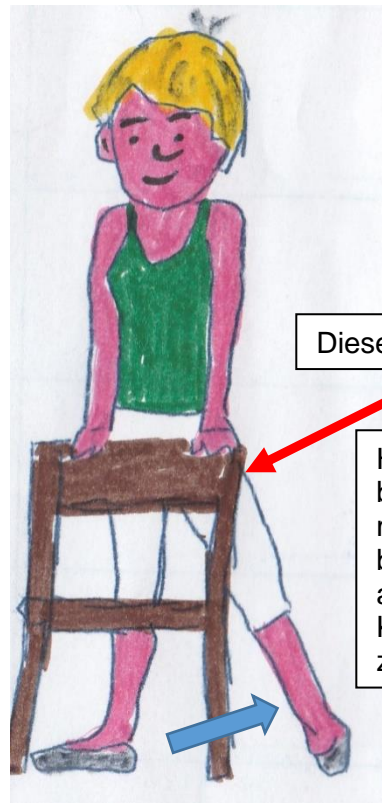
Hauptsächlich trainierter Muskel: Hüft-Lenden-Muskel (Darmbeinmuskel)

Gerade stehen



8. Bein zur Seite anheben im Stehen

Hauptsächlich trainierter Muskel: Mittlerer und Kleiner Gesäßmuskel



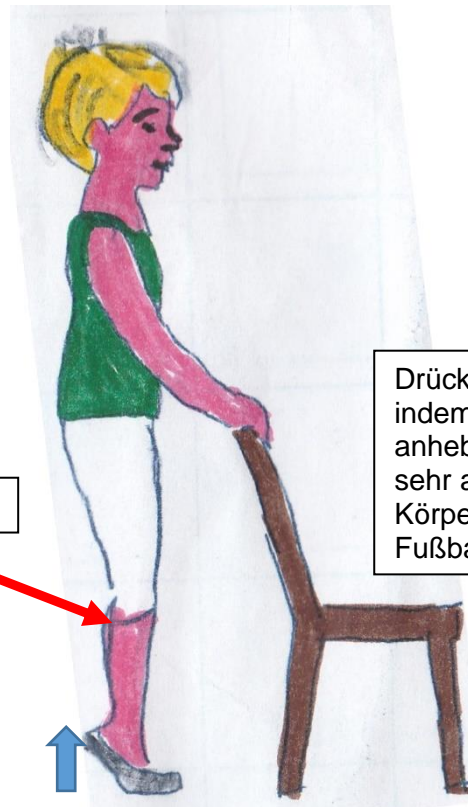
Diese Muskelpartie

Heben Sie das jeweilige Bein 10x bzw. 16x seitlich so hoch wie möglich, ohne den Oberkörper zu bewegen. Konzentrieren Sie sich auf Ihren Bauch, damit sich Ihr Körper nicht beugt. Fußspitzen zeigen nach vorn.

9. Fersen anheben im Stand

Hauptsächlich trainierter Muskel: Wadenmuskel (Waden-Trizeps)

Gerade stehen



Diese Muskelpartie

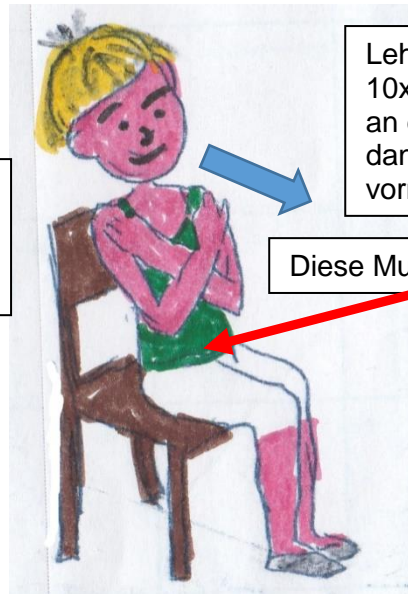
Ihre Füße stehen parallel nebeneinander

Drücken Sie sich gerade nach oben indem Sie die Ferse 10x bzw. 16x anheben. Stützen Sie sich nicht zu sehr auf dem Stuhl ab. Das Körpergewicht ruht auf den Fußballen.

10. Rumpfbeugen im Sitzen

Hauptsächlich trainierter Muskel: Gerader Bauchmuskel

Kreuzen Sie die Arme vor der Brust. Je weiter vorn Sie auf dem Stuhl sitzen, desto intensiver ist die Übung.



Lehnen Sie Ihren Oberkörper 10x bzw. 16x nach hinten bis an die Stuhllehne und danach wieder weit nach vorn. Das Kinn nach unten.

Diese Muskelpartie

Atmen Sie beim Zurücklehnen ein und beim Nachvorn-Beugen aus.