

## Kräftigungsübungen für den Alltag

Kräftige Muskeln sorgen für die Stabilität unserer Knochen und Gelenke. Sie richten uns auf und helfen, Arme und Beine zu bewegen, zu laufen, Treppen zu steigen, Fahrrad zu fahren oder Lasten zu tragen.

Ich zeige Ihnen 6 Übungen für den Alltag, mit denen Sie Ihre Muskeln stärken und bis ins hohe Alter aktiv sein können. Vorausgesetzt, Sie üben regelmäßig 😊



### Kräftigung der Unterarmstreckmuskulatur und des Schultergürtels

Stellen Sie sich aufrecht hin, die Füße hüftbreit auseinander, die Knie leicht gebeugt, der Bauchnabel ist nach innen gezogen.

Spannen Sie das Rubberband vor Ihrem Körper um die Hände, die Finger sind geöffnet, die Daumen zeigen nach oben. Beugen Sie Ihre Arme rechtwinklig im Ellbogen und halten Sie die Oberarme am Körper. Ziehen Sie das Band zur Seite, indem Sie die Unterarme öffnen. Die Daumen werden dabei leicht nach außen gedreht, die Handinnenflächen zeigen nach oben.

*10 bis 15 langsame Wiederholungen, danach entspannen.*



### Kräftigung des Schultergürtels

Stellen Sie sich aufrecht hin, die Füße hüftbreit auseinander, die Knie leicht gebeugt, der Bauchnabel ist nach innen gezogen.

Spannen Sie das Rubberband hinter Ihrem Körper um die Hände, die Finger sind geöffnet, die Daumen zeigen Richtung Po. Ziehen Sie das Band mit gestreckten Armen auseinander und drehen Sie die Daumen leicht vom Körper weg. Richten Sie Ihren Oberkörper bewusst auf. Spüren Sie die Streckung im Brustkorb?

*10 bis 15 langsame Wiederholungen, danach entspannen.*



### Kräftigung der seitlichen Beckenmuskulatur

Stellen Sie sich aufrecht hin, die Füße hüftbreit auseinander, die Knie leicht gebeugt, der Bauchnabel ist nach innen gezogen.

Steigen Sie mit den Füßen in das Rubberband ein und spannen Sie es um Ihre Fußgelenke. Verlagern Sie Ihr Körpergewicht auf ein Bein. Spreizen Sie das andere seitlich vom Körper weg und holen es wieder zurück.

*10 bis 15 langsame Wiederholungen, danach entspannen. Seite wechseln.*



### Kräftigung der rückwärtigen Oberarmmuskulatur („Cappuccinomuskel“)

Stellen Sie sich aufrecht hin, die Füße hüftbreit auseinander, die Knie leicht gebeugt, der Bauchnabel ist nach innen gezogen.

Fassen Sie das Rubberband mit beiden Händen hinter dem Körper, der obere Arm ist im Ellbogen gebeugt. Strecken Sie den Arm Richtung Decke und beugen Sie ihn wieder zurück.

*10 bis 15 langsame Wiederholungen, danach entspannen. Seite wechseln.*



### Kräftigung der vorderen Unterschenkelmuskulatur („Fußheber“)

Stellen Sie sich aufrecht hin, die Füße hüftbreit auseinander, die Knie leicht gebeugt, der Bauchnabel ist nach innen gezogen.

Legen Sie das Rubberband um Ihre Fußspitzen und verlagern Sie Ihr Körpergewicht auf eine Seite. Heben Sie das andere Bein nach vorn oben und senken es wieder. Achten Sie darauf, dass Ihr Oberkörper aufgerichtet bleibt.

*10 bis 15 langsame Wiederholungen, danach entspannen. Seite wechseln.*



### Ganzkörperkräftigung

Stellen Sie sich aufrecht hin, die Füße hüftbreit auseinander. Beugen Sie Knie- und Hüftgelenke so, dass die Knie hinter Ihren Fußspitzen bleiben und der Po nach hinten raus geschoben wird (den so genannten „Entenhintern“ machen).

Stabilisieren Sie Ihren Rücken, indem Sie den Bauchnabel leicht nach innen ziehen. Schieben Sie den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule lang raus, spannen Sie das Rubberband um Ihre Hände und nehmen Sie die Arme in Hochhalte.

Ziehen Sie das Band mit gestreckten Armen auseinander und führen Sie die Arme wieder zusammen. Wichtig: Seien Sie stolz und halten Sie die Streckung im Oberkörper!

*10 bis 15 langsame Wiederholungen, danach entspannen.*