



FIT UND XUND #50

KRAFTTRAINING IM SITZEN

Irgendwann kann man zum Turnen nicht oder nicht mehr aufstehen. Sei das, weil man sich verletzt hat oder als hochbetagter Mensch unsicher auf den Beinen ist. Auf Kraft-, Beweglichkeits- und Koordinationstraining sollte aber auch dann nicht verzichtet werden.

Darum an dieser Stelle einige Kraftübungen im Sitzen.

Verwenden Sie dafür einen Stuhl/Hocker ohne Rollen, der stabil steht. Versuchen Sie bei allen nachfolgenden Übungen ohne Lehne zu sitzen.

Beginnen Sie doch gleich damit, und im nächsten «Fit und Xund» gebe ich Ihnen ein paar Ideen in Sachen Beweglichkeit im Sitzen. Es lohnt sich in jedem Alter noch damit anzufangen, wenn Ihr Ziel ist, möglichst lange selbständig zu bleiben.

Gaby Bächtold
ABC Fitness, Rheinau



1. Aufwärmen mit Laufen. Dabei die Arme stark mitbewegen und die Knie heben.



2. A: Hände auf den Hinterkopf legen, mit dem Kopf gegen die Hände drücken. Immer wieder drücken und lösen. B: Kopf



gegen die Hand auf der Seite des Kopfs drücken.

3. A: Handflächen gegeneinanderdrücken. B: Abwechselnd die Finger einhängen und die Arme auseinanderziehen.



4. Hüfte nach vorne beugen. Mit den Armen nach vorne oben ziehen und leicht auf und ab bewegen.



5. Hände schulterhoch seitwärts halten. Ab-

wechselnd eine Hand nach vorne führen. Hierfür kann bei Bedarf ein Zusatzgewicht wie eine PETflasche oder Hantel genommen werden.



6. Einen Fuss leicht vom Boden abheben. Mit der Hand derselben Seite das Bein nach unten drücken und gleichzeitig versuchen, es oben zu halten.



7. Mehrmals aufstehen und absitzen. Strenger: Aufstehen, sodass die Oberschenkel hinten die Stuhlkante knapp nicht mehr berühren, und in dieser Position bleiben. Wer kann: Arme dazu nach vorne oben strecken.