

## Übungen für Senioren

### Aufrichtung der Wirbelsäule durch die Stärkung der Lendenwirbelsäule



Die Übung wird an einer Wand ausgeführt. Die Füße werden von der Wand entfernt und der untere Rücken gegen diese gepresst, indem das Becken nach vorne gekippt, der Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule gezogen und das Gesäß angespannt wird. Wichtig hierbei die Schultern dürfen bei dieser Übung nach vorne hängen und die komplette Spannung muss 5 Atemzüge lang gehalten werden.

### Stärkung der Oberschenkelmuskulatur



Bei dieser Übung sitzen sie gerade auf einem Stuhl und versuchen ohne Hilfe der Arme sich vom Stuhl 15 Mal zu erheben. Steigerung: Sie heben das Gesäß nur wenige Zentimeter vom Stuhl ab und halten diese Position 5\*10 Sekunden lang, zur Unterstützung können die Hände auf den Oberschenkel gelegt werden. Achtung: Die Knie dürfen nicht über die Fußspitzen ragen und der Rücken sollte gerade gehalten werden.

### Stärkung des Oberschenkels und Gelenkschmierung des Knies



Bei dieser Übung sitzen sie gerade auf einem Stuhl und fahren mit einem Bein erst 15 Mal vorwärts und danach 15 Mal rückwärts Fahrrad und wechselnd anschließend ihr Bein.

### Stärkung der Wadenmuskulatur



Bei dieser Übung stehen sie auf dem ganzen Fuß am besten befindet sich in der Nähe etwas wo sie sich festhalten können und versuchen sich nun auf die Zehenspitzen zustellen. Die Position halten Sie 2 Sekunden und senken den Fuß dann wieder. Diese Übung wird 20 Mal wiederholt. Steigerung: Sie stehen mit dem Vorfuß auf einer kleinen Erhebung und heben bzw. senken den Fuß abwechselnd.