

# DER ALLTAGS- FITNESS-TEST

Lebenslang fit und selbstständig bleiben

Trainingsprogramm für zu Hause.

Kräftigung der Arm-, Rumpf- und Beinmuskulatur.



Speziell ausgewählte Übungen aus einem Trainingsprogramm von Herr Prof. Dr. Mechling.

## Armkraft und Rumpfstabilisation



### Bizepscurl

- Was bringt's ?** Schwere Gegenstände heben und halten. Tüten tragen.
- Benötigtes Material** Hanteln oder gleichschwere Handgewichte, evtl. Stuhl.
- Ausgangsposition** Im geraden Sitz (nicht anlehnen) oder im aufrechten Stand liegen beide Arme noch ganz leicht gebeugt seitlich am Körper. Handflächen zeigen nach vorne.
- Bewegung** Ellenbogen beugen und Hanteln soweit wie möglich zu den Schultern führen. Dann ganz langsam wieder absenken.
- Wie oft?** 3 Sätze à 10 Wiederholungen. Wählen Sie das Gewicht so, dass Sie die Übung 10 mal hintereinander durchführen können. Als Anfänger beginnen Sie mit 1 - 1,5 Kilo.
- Hinweis** Ellenbogen bleiben fest am Körper.

## Armkraft und Rumpf stabilisation



### Liegestütz

#### Was bringt's ?

Aufrechte Haltung.  
Schwere Türen  
öffnen und Stürze  
abfangen.

#### Benötigtes Material

Ein freies  
Wandstück.

#### Ausgangs- position

Hände auf Schulter-  
höhe an die Wand  
legen. Abstand  
zwischen Körper und  
Wand ist so groß,  
dass die Arme  
beinahe durch-  
gestreckt sind.

#### Bewegung

Mit dem Oberkörper  
sich langsam der  
Wand nähern. Füße  
bleiben am Boden.  
Wenn die Nase fast  
die Wand berührt,  
dann langsam Arme  
wieder strecken.

#### Wie oft?

3 Sätze à 10  
Wiederholungen.  
Wenn Sie geübter  
sind, können Sie  
auch 15  
Wiederholungen  
machen.

#### Hinweis

Gesäß und Hüfte  
bleiben fest. Halten  
Sie Spannung im  
ganzen Körper.

## Armkraft und Rumpfstabilisation



### Schwert ziehen

**Was bringt's ?** Aufrechte Haltung, stabilisiert den Rumpf, unterstützt den Rücken, entlastet Gelenke und Knochen.

**Benötigtes Material** Eine Hantel oder ein Handgewicht

**Ausgangsposition** Stehen Sie aufrecht, Füße schulterweit auseinander. Halten Sie die Hantel in Ihrer rechten Hand, auf Höhe der linken Hüfte. Die Handfläche zeigt nach innen.

**Bewegung** Ziehen Sie Ihre Hantel am langen rechten Arm von der linken Hüfte nach rechts oben in die Höhe, als ‚zögen Sie ein Schwert‘.

**Wie oft?** 3 Sätze à 10 Wiederholungen. Beginnen Sie mit einem Gewicht von 1 – 1,5 kg. Wenn Sie merken, dass die Übung nicht mehr anstrengend für Sie ist, dann steigern Sie das Gewicht.

**Hinweis** Versuchen Sie den größtmöglichen Bewegungsspielraum zu nutzen.



## Spitze - Ferse

**Was bringt's ?** Stolpergefahr sinkt, sicheres Gehen, Treppensteigen, sich nach etwas strecken.

**Benötigtes Material** 1 Stuhl, evtl. Beinmanschette mit 1 - 1,5 kg.

**Ausgangsposition** Stehen Sie gerade hinter einem Stuhl, Hände liegen auf der Lehne.

**Bewegung** Gehen Sie langsam auf die Zehenpitzen, dann langsam wieder auf die Fersen. Ziehen sie dabei die Fußspitzen so gut wie möglich nach oben, OHNE dass das Gesäß nach hinten ausweicht.

**Wie oft?** 3 Sätze à 10 mal Spitzen - und Hackenstand.

**Hinweis** Keine Ausweichbewegung in der Hüfte.



## Knie heben

**Was bringt's ?** Treppensteigen, sicheres Gehen, Hosen anziehen, etc.

**Benötigtes Material** Beinmanschetten 1 – 1,5 kg, 1 Stuhl

**Ausgangsposition** Manschetten an den Beinen, gerade und stabil stehen, ein Stuhl zum Festhalten

**Bewegung** Zunächst das rechte Knie heben, bis Hüft- und Kniegelenk jeweils einen rechten Winkel bilden: Langsam wieder senken und das linke Knie anheben. Immer das Bein wechseln.

**Wie oft?** 3 Sätze à 10 Mal pro Bein

**Hinweis** Während der gesamten Bewegung gerade stehen bleiben, keine Ausweichbewegung der Hüfte.



## Beinahe Hinsetzen

**Was bringt's ?** Aufstehen, etwas heben, Treppensteigen, etc.

**Benötigtes Material** 1 bis 2 Stühle

**Ausgangsposition** Stehen Sie gerade hinter einen Stuhl, Hände liegen auf der Lehne. Hinter Ihnen steht ein weiterer Stuhl, dessen Sitz Ihre Beine beinahe berührt, damit Sie nicht umfallen können.

**Bewegung** Schieben Sie das Gesäß nach hinten unten, als wollten Sie sich hinsetzen. Beine dann ganz langsam wieder strecken.

**Wie oft?** 3 Sätze à 10 Mal

**Hinweis** Während der gesamten Bewegung muss der Rücken gerade bleiben.