

Seniorengymnastik sitzend auf dem Stuhl

1.Beintraining

Ausgangsposition
gerade aufrechte sitzende Haltung
Arme neben dem Stuhl hängen lassen

Durchführung
rechte Bein ca. 30cm vom Boden anheben.
Den rechten Fuß 10x nach außen kreisen
Den rechten Fuß 10x nach innen kreisen
Dann den Fuß wieder absetzen
Alles mit dem linken Bein/ Fuß durchführen

Es trainiert die Unterschenkel,
sorgt durch die Muskelkontraktion im Unterschenkel für einen guten
venösen Rückfluss des Blutes
Es sorgt durch die Bewegung des Fußes für eine vermehrte Bildung
der Gelenkschmiere im Fußgelenk

2.Beintraining

Ausgangsposition wie oben, nur das nun das Gesäß vorne auf der
Stuhlkante platziert ist

Durchführung
Das rechte und linke Bein im Wechsel anheben
dabei ist ein 90°Winkel im Kniegelenk
20 Wiederholungen

Diese Übung stärkt die Kraft im Hüftgelenk und verbessert ebenfalls
die Beweglichkeit in der Hüfte
Es stärkt die Muskulatur im Hüftbeuger

3.Beintraining

Ausgangsposition wie bei Übung 2

Durchführung
Beide Füße gleichzeitig kurz vom Boden lösen und wieder abstellen.
10 Mal