

Übungen

Ausdauer: Treppen steigen

Am besten die Treppe zuhause benutzen.



Leicht = 5x hoch und runter gehen

Mittel = 6x hoch und runter joggen

Schwer = 7x hoch und runter sprinten

Insgesamt 3 Sätze

Bauch: Bergsteiger (Stütz oder im Stand an der Wand)



Leicht = 10 Wiederholungen pro Seite

Mittel = 15 Wiederholungen pro Seite

Schwer = 20 Wiederholungen pro Seite



Insgesamt 3 Sätze

Hinweis: Becken tief halten, nicht durchhängen, Rücken gerade, Blick zum Boden.

Im Stand: wie Liegestütz an der Wand nur mit ausgestreckten Armen und dann die Knie nach oben ziehen.

Ausdauer: Schere (hüpfen)



Leicht = 40 Sekunden

Mittel = 1 Minute

Schwer = 1 Minute 20 Sekunden

Insgesamt 3 Sätze

Bauch: Zurücklehnen auf dem Stuhl



Leicht = Nach hinten lehnen
10 Wiederholungen

Mittel = Nach hinten lehnen
15 Wiederholungen

Schwer = Nach hinten lehnen
20 Wiederholungen

Foto: BZgA –AlltagsTrainingsProgramm -A. Bowinkelmann

Insgesamt 3 Sätze

Hinweis: Vorne auf die Stuhlkante sitzen.