



KRAFTTRAINING MIT HALBLITERFLASCHEN

Hallo, herzlich willkommen bei den Lastübungen. Wir haben mit Wasser gefüllte Flaschen, die speziell wie Einhandhanteln geformt sind. Ihnen werden Halbliter-PET-Flaschen reichen, die mit Wasser oder Sand gefüllt sind (mit dem Sand sind die Flaschen schwerer).

Übung 1:

Sie sind im Stand – die Füßen hüftribreit, die Spitzen zeigen geradeaus. Sie nehmen die kleinen Knochen unter Ihren großen und kleinen Zehen und Mitte der Fersen wahr. Sie haben einen geraden Rücken, Ihr Kopf ist hochgezogen und Sie halten Ihre Schultern von den Ohren weggezogen. In jeder Hand halten Sie eine Hantel.

Atemen Sie ein und senken Sie Ihren rechten Arm nach unten und ziehen Ihren Kopf im Bogen nach rechts. Einatmend kehren Sie zurück und ausatmend lehnen Sie sich auf die andere Seite. Viermal auf jeder Seite wiederholen.

Übung 2:

Sie sind im Stand – die Füßen hüftribreit, die Spitzen zeigen geradeaus. Sie nehmen die kleinen Knochen unter Ihren großen und kleinen Zehen und Mitte der Fersen wahr. Lassen Sie Ihre Knie leicht los, das Becken bleibt entspannt. Sie haben einen geraden Rücken, Ihr Kopf ist hochgezogen und Sie halten Ihre Schultern von den Ohren weggezogen. In jeder Hand halten Sie eine Hantel. Rollen Sie Ihre Handflächen nach vorne.

Ausatmend beugen Sie Ihren rechten Arm zur Schulter und einatmend strecken Sie ihn wieder zurück. Machen Sie dieselbe Übung mit dem linken Arm. Die Schultern bleiben unten, die Ellbogen bleiben am Körper. Mehrmals wiederholen.

Dann, beim Ausatmen, beugen Sie beide Arme gleichzeitig zu den Schultern und einatmend strecken Sie wieder zurück. Lassen Sie Ihre Hände nicht frei fallen. Mehrmals wiederholen.

Übung 3:

Sie sind im Stand – die Füßen hüftribreit, die Spitzen zeigen geradeaus. Sie nehmen die kleinen Knochen unter Ihren großen und kleinen Zehen und Mitte der Fersen wahr. Sie haben einen geraden Rücken, Ihr Kopf ist hochgezogen und Sie halten Ihre Schultern von den Ohren weggezogen. In jeder Hand halten Sie eine Hantel. Ihre Handflächen zeigen zu Ihnen (zu Ihren Oberschenkeln).

Wie beim Spazierengehen bewegen Sie einen Arm nach vorne und den anderen nach hinten. Mit einer fließenden Bewegung, keine Schaukel, Sie atmen frei und Sie versuchen immer, Ihre breiten Arme von den Ohren gezogen zu halten.

Dann können Sie zu der Bewegung der Arme einen Knieruck hinzufügen. Die Knie bleiben füssebreit, sie kommen nicht zusammen, Sie atmen ruhig. Mehrmals wiederholen.

Übung 4:

Sie liegen auf dem Bauch, eine Hand liegt unter Ihrem Kopf, die andere Hand liegt Ihren Körper entlang und hält die Hantel.

Heben Sie den Arm mit der Hantel an, das Becken halten Sie im vorne, die Schultern sind ausgerichtet. Drehen Sie die Hantel auf die eine und die andere Seite um (als ob Sie die



Handfläche zur Decke und zum Boden drehen wollten). Sie versuchen, Ihren Arm immer etwas weiter zu drehen, in eine immer größere Rotation in Ihrer Schulter. Sie halten Ihr Schulterblatt auf dem Rücken fest, Ihre Schulter fällt nicht zum Boden. Sie atmen frei. Wiederholen Sie ein paar Mal, dann wechseln Sie Ihre Arme.

Übung 5:

Sie liegen auf der Seite, die Beine sind vor Ihrem Körper gebeugt, damit Sie stabil sind. Die untere Hand ist unter dem Kopf, die obere Hand ist vor dem Körper gestreckt und hält die Hantel. Ziehen Sie Ihre Schulter vom Ohr.

Ausatmend heben Sie die Hantel zur Decke hoch und einatmend kehren Sie fließend wieder zurück (legen Sie die Hantel nicht). Sie bemühen sich, nicht nach hinten zu der Hantel zu drehen. Sie schauen sich auch die Hantel nicht an. Wiederholen Sie den Vorgang mehrmals und machen Sie die Übung dann auf der anderen Seite.

Übung 6:

Sie sind im Vierfüßlerstand, Ihre Knie sind hüftbreit, Sie stützen sich auf eine Hand und halten die Hantel in der anderen Hand. Sie haben breite Schultern, von den Ohren gezogen. Ziehen Sie den Kopf hoch.

Ausatmend strecken Sie die Arme mit der Hantel vor (nur bis zur Schulterhöhe), Sie folgen die Hantel nicht. Einatmend kehren Sie zurück. Sie versuchen immer, von der gestützten Hand wegzustoßen. Wiederholen Sie den Vorgang mehrmals und wiederholen Sie dann mit der anderen Hand.

Übung 7:

Sie befinden sich in der Knie- und Ellbogenstütze. Sie haben breite Schultern, von den Ohren gezogen, ziehen Sie den Kopf hoch. Sie halten eine Hantel in einer Hand. Sie werden Ihren Trizeps (Hinterarme) stärken.

Heben Sie den gebeugten Arm mit der Hantel in der Hand von der Matte hoch. Legen Sie den Ellbogen neben den Körper und halten Sie ihn dort. Ausatmend strecken Sie kräftig den Ellbogen und versuchen, Ihre Handfläche zur Decke zu drehen. Einatmend beugen Sie wieder den Arm. Die Schulter bleibt an Ort und Stelle. Wiederholen Sie den Vorgang mehrmals und machen Sie dann die Übung mit dem anderen Arm.

Übung 8:

Sie sind im Stand – die Füßen hüftbreit, die Spitzen zeigen geradeaus. Beugen Sie leicht die Knie und halten Sie sie füßebreit. Beugen Sie sich leicht nach vorne mit Ihrem geraden Rücken. Sie halten die Hantel in jeder Hand.

Einatmend strecken Sie, die Ellbogen beugend, die Arme schräg nach oben bis auf die Höhe Ihrer Ohren (die Handflächen zeigen zur Matte). Ausatmend strecken Sie sie, die Ellbogen beugend, wieder nach hinten bis zur leichter Beuge (mit den Handflächen zum Boden). Wiederholen Sie das mehrmals und lassen Sie dann Ihre Arme und Hände los.

Übung 9:

Sie nehmen die kleinen Knochen unter Ihren großen und kleinen Zehen und Mitte der Fersen wahr. Sie haben einen geraden Rücken, Ihr Kopf ist hochgezogen und Sie halten Ihre Schultern



Kofinanziert durch das
Programm Erasmus+
der Europäischen Union

Senioren aufs Spielplatz, nicht ins Krankenhaus

von den Ohren weggezogen. Sie halten eine Hantel, die Sie von Hand zu Hand übergeben werden.

Heben Sie beide Hände über Ihren Kopf, geben Sie die Hantel von Hand zu Hand und ziehen Sie sie dann über den Rücken, um Ihre Arme zurück zu ziehen. Sie werden diese Bewegung fortlaufend wiederholen und dann die Richtung der Übergabe ändern.

Variante: Legen Sie sich auf den Bauch, Ihre Stirn ruht auf der Matte, und auf dieselbe Weise geben Sie die Hantel von Hand zu Hand über Ihren Kopf und hinter Ihren Rücken. Sie werden diese Bewegung fortlaufend wiederholen und dann die Richtung der Übergabe ändern.