

## 4. Kraft von Beinen & Rumpf

### Übung 4.1 Langsames Hinsetzen und Aufstehen

Setzen Sie sich langsam über 4 Sekunden ohne Armeinsatz hin. Die Sitzflächen kurz berühren, dann langsam über 4 Sekunden wieder aufstehen.

Wiederholungen: Anfangs 5x, später 10x



### Übung 4.2 Für Starke

Aufstehen mit einem Bein. Über 4 Sekunden lang hoch, über 4 Sekunden lang runter, ohne Schwungholen durch Wippen. Bei Kraftübungen auf einem Bein sollten Sie sich festhalten.

Wiederholungen: 2 x 5 bis 2x10 Wiederholungen pro Bein



## Fitness-Station 50+ im Zedernweg

Ein Projekt der:

**Fördergemeinschaft Pflege e.V.**

[www.foerdergemeinschaft-pflege.de](http://www.foerdergemeinschaft-pflege.de)



Die Fitness-Station 50+ finden Sie gegenüber der Jugendmusikschule Gerlingen, neben dem Boule-Platz

Für die Wegbeschreibung scannen Sie diesen QR-Code mit Ihrem Smartphone

## 5. Kraft von Armen & Rumpf

### Übung 5.1 Liegestütz

Stützen Sie die Arme auf, je tiefer desto schwieriger. Die Fußspitzen sind auf dem Boden, der Körper ist gestreckt, die Arme werden langsam gebeugt und gestreckt, jeweils ca. 4 Sekunden.

Wiederholungen: 2 x 10



### Übung 5.2 Training der Armbeuger und Schultermuskeln

Sie halten sich mit einer Hand fest, setzen einen Fuß eng neben die Haltestange, heben das andere Bein an. Nun lassen Sie sich langsam schräg zur Seite sinken (4 Sekunden) und ziehen sich langsam wieder zur Stange zurück (4 Sekunden).

Wiederholungen: 2 x 10  
Wiederholungen pro Arm



### Übung 5.3 Nur für Starke: Klimmzüge

4 Sekunden hoch,  
4 Sekunden runter

Wiederholungen: 2 bis 5 x



## WICHTIG

Kombinieren Sie die dargestellten Übungen mit Ausdauertraining, indem Sie spazieren gehen oder walken.

# FITNESS STATION 50+



## TRAINING IN DEN BREITWIESEN

## 1. Balance

### Übung 1.1 Tandemstand

Stellen Sie beide Füße möglichst genau hintereinander, Ferse vor die Fußspitze.

Wiederholungen: 5 x 10 Sekunden

### Übung 1.2 Tandemgang

Setzen Sie 8 Tandemschritte auf dem Balancier- Steg voreinander, Ferse genau vor die Fußspitze. Steigerung: Tandemgang rückwärts.

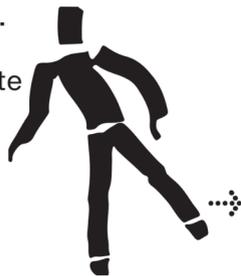


Wiederholungen: 5 x den Balancier-Steg auf und ab

### Übung 1.3 Seitlicher Wiegeschritt in den Einbeinstand

Die Ausgangsstellung ist aufrecht in leichter Grätsch-Stellung. Verlagern Sie das Körpergewicht auf ein Standbein, das ziemlich gestreckt bleibt. Das andere „Spielbein“ wird gerade zur Seite angehoben. Jeweils 4 Sekunden stehen bleiben.

Wiederholungen: 8x zu jeder Seite



## 2. Beweglichkeit

### Übung 2.1 Dehnschritt vorwärts

Verlagern Sie Ihr Gewicht langsam zunehmend auf das vordere Bein, das hintere Bein gestreckt halten, die Ferse bleibt möglichst am Boden. Endposition innerhalb von ca. 4 Sekunden erreichen. 8 Sekunden lang halten, langsam zurück.

Wiederholungen: 3 x jede Seite



### Übung 2.2 Rumpfbeugung

Beugen Sie sich langsam über mindestens 4 Sekunden vornüber, 8 Sekunden lang halten, dabei tief und langsam atmen, Kopf und Arme dabei locker nach unten gleiten lassen, Wirbel um Wirbel.

Wiederholungen: 3 bis 5 x



### Übung 2.3 Rumpfneigung zur Seite

Die Hand gleitet an der Hosennaht nach unten, 8 Sekunden lang halten. Langsam zurück.

Wiederholungen: jede Seite 3 bis 5 x



## 3. Leistung

### Übung 3.1 Rückkehr des Frühlings – eine uralte Tai-Chi Übung

Sie stehen aufrecht mit den Füßen schulterbreit auseinander. Die Füße sind parallel. Dann lassen Sie sich - so die alte chinesische Anweisung - locker und gleichmäßig leicht in die Knie fallen und strecken sich wieder. Tempo: etwas schneller als 2 x pro Sekunde.



Wiederholungen: 164 x

### Übung 3.2 Trippeln auf dem Vorfuß

Laufen Sie auf der Stelle, ohne die Fersen aufzu- setzen. Schnelles Tempo, ca. 2 Doppelschritte pro Sekunde.

Wiederholungen: 2 x 15 Sekunden

### Übung 3.3 Hüpfen auf einem Bein

Hüpfen Sie auf einem Bein auf dem Fußballen ohne Fersenkontakt, ungefähr 2 x pro Sekunde.

Wiederholungen: Im 1. Monat täglich 5 Sprünge pro Bein, dann pro Woche jeweils 1 Sprung mehr bis maximal 50 Sprünge.

