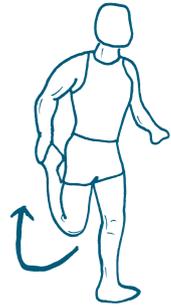


Trainingsplan

Für die Prävention von Diabetes zur Förderung von Wohlbefinden & Gesundheit.

1. Gleichgewichtsübung: „Auf einem Bein stehen“ (Dauer: 10 Sek.)



Für Einsteiger

- beidhändiges Festhalten am Stuhl und Heben des Beines zum Gesäß

Für Fortgeschrittene

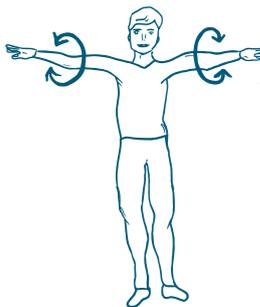
- schulterbreiter Stand sowie Heben und Festhalten des Fußes mit einer Hand
- halten Sie den Oberkörper aufrecht
- Balance halten

2. „Apfelflücken“ (Dauer: 15 Sek.)

- aufrechter Stand
- aktives Greifen des Armes nach oben nach einem imaginären Apfel
- strecken Sie sich dabei soweit wie möglich nach oben!
- zur Abwechslung bspw. jeweils ein Knie heben
- Variation: Verwendung eines Gewichts in Form von Wasserflaschen etc. und abwechselnd Knie heben



3. Armkreisen (Dauer: 15 Sek.)



- aufrechter Stand sowie gerade Haltung des Oberkörpers und Rückens
- Ausstrecken der Arme zur Seite
- Kreisen der Arme
- Variationen:
 - in kleinen Kreisen
 - in großen Kreisen
 - nach hinten oder vorne

4. Seitenrotation (Dauer: 20 Sek.)



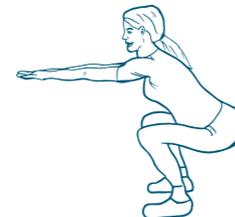
- hüftbreiter Stand und aufrechter Oberkörper
- Ausstrecken der Arme nach vorne
- langsame Rotation des Oberkörpers über die Seite nach hinten
- Wechsel zur anderen Seite

5. Hüftkreisen (Dauer: 15 Sekunden)

- schulterbreiter Stand
- Stützen der Hände in die Hüfte
- Rotation der Hüfte in kreisförmigen Bewegungen



6. Kniebeugen (Dauer: 20 Sekunden)



- schulterbreiter Stand und Ausstrecken der Arme nach vorne
- **Hinweis:** Knie und Zehenspitzen zeigen in die gleiche Richtung! (leicht nach außen gedreht)
- Anspannen des Körpers und gerade Haltung des Rückens
- langsames Beugen der Knie bis die Oberschenkel parallel zum Boden sind
- **Hinweis:** Knie dürfen nicht über die Zehenspitzen hinausragen, um das Kniegelenk zu schonen!

Diese 6 Übungen stellen **eine Trainingseinheit** dar. Es ist empfehlenswert, diese Einheit mehrmals (**3-5 Serien mit Pausen**) zu wiederholen, um einen Trainingsfortschritt zu erreichen. Je nach Gesundheitszustand und Tagesform können **Übungsdauer** und **Anzahl der Serien variieren**.

DAS PROJEKT WIRD GEFÖRDERT IM RAHMEN DER GESUNDEN KOMMUNE



WEITERE PROJEKTPARTNER



DIE GESCHÄFTSSTELLE DER GESUNDHEITSREGION PLUS WIRD UNTERSTÜTZT VON



Stadtmarketing und Tourismusinformation
Gesundheitsregion plus Straubing
Tel.: 09421 944-60174
gesundheitsregionplus@straubing.de

Gesund essen, besser leben, aktiv sein!

Tipps für einen gesunden Alltag im Alter.



©iStockphoto - CherriesID

www.straubing.de

AKTIV SEIN IN
STRAUBING