

Hintergründe - Blatt 5

Vielleicht gefallen Ihnen unter den bisherigen Übungen einige mehr, andere weniger. Für die kommenden Wochen schlage ich Ihnen Folgendes vor:

- Gleichgewichtsübungen können Sie jeden Tag 10 - 20 min durchführen, mind. aber 3x / Woche
- zwischen den Kraftübungen (GG 3) sollte immer mind. ein Tag Pause sein
- Sie können die 4 Kraftübungen nach den Gleichgewichtsübungen machen
- Sie können auch jeden Tag zw. Gleichgewicht und Kraft wechseln
- Gleichgewichtsübungen beinhalten auch immer einen Kraftaspekt, deshalb sind sie etwas "wichtiger" als Kraftübungen
- wandeln Sie die Praxis immer wieder leicht ab, machen Sie z.B. die Schrittstellung minimal breiter, enger oder weiter
- was tut Ihnen gut: weniger Übungen mit mehr Wiederholungen oder mehr Übungen mit weniger Wiederholungen

Haben Sie schon Freundschaft mit der Übungspraxis geschlossen, nehmen Sie Veränderungen oder Fortschritte in Alltagssituationen wie Hinsetzen oder Aufstehen wahr? Fühlen Sie sich beim Drehen, Umsehen oder Gehen sicherer? Wie ist Ihre Stimmung nach den Übungen?

Meldet sich manchmal "Ihr innerer Schweinehund" oder haben Sie bereits eine gute und regelmäßige Wochenroutine gefunden?

Tests

Diese Tests können Sie ab und zu wiederholen, um Fortschritte zu erkennen:

A) Können Sie 10 sec auf einem Bein stehen?



B) Können Sie 10 sec im Tandemstand stehen - die hinteren Zehen an der vorderen Ferse auf einer Linie



C) Wie oft können Sie in 15 sec mit auf dem Oberkörper gekreuzten Armen und Händen an den Schultern aufstehen (gerade stehen) und sich wieder hinsetzen?

(mind. 5x wäre gut)

ggf. als 5. Kraftübung übernehmen:

2 Serien à 10 Wiederholungen

