

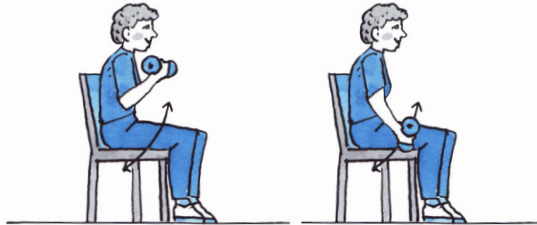
K R A F T

Es gibt verschiedene Formen, wie Kraft trainiert werden kann. Besonders geeignet ist das Training an Geräten, weil die Bewegung gut geführt sind und die Widerstände einfach dosiert werden können. Aber auch das eigene Körpergewicht, Gummibänder, freie Gewichte oder natürliche Widerstände wie Wasser oder Hügel bieten Möglichkeiten für ein sinnvolles Training.

Tipp:

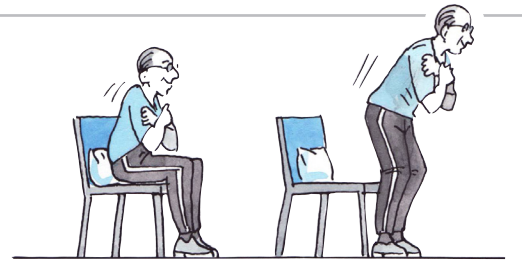
- Machen Sie die Bewegungen langsam und in vollem Umfang.
- Wählen Sie den Widerstand so, dass gerade 10 Wiederholungen möglich sind.
- Wiederholen Sie die Übung nach einer kurzen Pause 1–3 Mal.
- Trainieren Sie 2–3 Mal in der Woche.
- Holen Sie sich den Rat von Fachleuten, wenn Sie unsicher sind.

Training im Sitzen



Übungen im Sitzen erleichtern die Ausführung. Es muss dennoch auf eine aufrechte Körperhaltung geachtet werden. Als Hilfsmittel dienen Gummibänder oder kleine Hanteln, aber auch gefüllte PET-Flaschen oder Ähnliches.

Aufstehen vom Stuhl



Unter Umständen kann bereits das wiederholte Aufstehen vom Stuhl ohne Hilfe der Arme eine angemessene Kraftübung darstellen, die eine wichtige Alltagsfunktion trainiert.