DomiGym – Hauptteil: Fingerliegestützen

Diese Übung verfolgt zwei Hauptziele: Sie trainiert die Rumpfmuskulatur und verbessert Kraft und Mobilität der Unterarme und Finger. Haltung und Greifbewegung werden verbessert.

Die TN sitzen mit geradem Rücken in der Mitte des Stuhls, Füsse in Hüftbreite am Boden, Knie im rechten Winkel. Die TN halten einen Gymnastikball vor sich in den Händen. Dann nehmen sie den Ball in eine Hand und drücken ihn auf der Seite an den Boden, halten den Rumpf aber geradeaus gerichtet. Dasselbe auf der anderen Seite.

Dann halten Sie den Gymnastikball wieder vor sich in den Händen. Anschliessend nehmen sie den Ball wieder in eine Hand, drücken ihn neben dem gegenüberliegenden Fuss an den Boden, neigen den Rumpf leicht nach vorne und führen den Ball auf Wadenhöhe des gegenüberliegenden Beins. Dasselbe auf der anderen Seite usw. Zwei bis drei Serien à rund zehn Wiederholungen.

Variation

- Anzahl Wiederholungen erhöhen, z.B. den Ball drei Mal hintereinander zusammendrücken, dann den Boden dreimal berühren

schwieriger

- Das gegenüberliegende Bein anheben
- Der Arm ohne Ball macht die Bewegung mit

Material: Stühle, Gymnastikbälle (Overball)

Quelle: Vincent Brügger, Leiter Sport und Bewegung Pro Senectute Schweiz; Fanny Meier und Lucas Gigon, Co-Leitung Sport und Bewegung Pro Senectute Arc Jurassien

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO