

DomiGym – Hauptteil: Starke Arme

Diese Übung hält die Muskulatur der oberen Extremitäten fit und fördert die Mobilität der Gelenke. Genügend Kraft in den Armen erleichtert alltägliche Bewegungen und das Greifen von Gegenständen.

Die TN sitzen auf der Mitte des Stuhls, lassen die Arme baumeln und halten in jeder Hand eine Flasche Wasser oder eine Hantel. Sie machen Armbeugen, kommen mit den Flaschen so nah zu den Schultern wie möglich und bringen sie dann in die Ausgangslage zurück.

Dann heben sie die Arme seitlich bis in die Horizontale an und lassen sie wieder fallen. Schliesslich strecken sie die Arme so weit wie möglich gegen hinten und beenden die Übung, indem sie sie wieder baumeln lassen. Zwei bis drei Serien à rund zehn Wiederholungen.

Variationen

- Stehend
- Ein Arm nach dem andern

einfacher

- Ohne Wasserflasche

schwieriger

- Die gestreckten Arme am höchsten Punkt während 5–10 Sekunden halten
- Die Füsse berühren den Boden nicht (sehr schwierig)

Material: Stühle, Wasserflaschen (oder Hanteln)

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