

Wichtige Muskelgruppen und die entsprechenden Bewegungshandlungen im Alltag

Muskeln/ Muskelgruppen	Bewegung	Bedeutung im Alltag	Übungsbeispiel bei „fit für 100“
Rückenstreckmuskulatur, obere Rückenmuskulatur	Rumpf aufrichten	Aufrechte Haltung, tiefe Atmung	Rücken bewusst aufrichten im aufrechten Sitz & Stand, „Sieger“, „Schmetterling“
Schultermuskulatur	Arme an- und hochheben	Armbewegungen über den Kopf hinaus wie z.B. Küchenoberflächen erreichen	„Sieger“, „Vogel“
Brust-, Schulter- und Armmuskulatur	Arme aufstützen	Türen aufdrücken, Taschen tragen, sich abstützen	Bizeps- und Trizepsstraining bei „Bizeps“ & „Kick- Backs“
Unterarm- und Handmuskulatur	Hände und Finger bewegen	Flasche öffnen, Gemüse, Brot schneiden, auf- und zuschrauben	Koordinative Fingerübungen
Bauch-, Rumpf-, Beckenbodenmuskulatur	Körperspannung insgesamt aufrecht halten	Aktive und aufrechte Körperhaltung	Aufrechter Sitz: Druck mit beiden Beinen gegen den Boden aufbauen, Ball zwischen den Beinen zusammen drücken
Gesäß, untere Rückenmuskulatur, Oberschenkelmuskulatur	Hüfte strecken	Aufstehen, sicher gehen, Körperspannung	„Kniebeuge“, „Hüftstrecker“
Muskulatur des Beckengürtels	Hüfte strecken	Sicher gehen und stehen, Körperspannung	„Hüftbeuger“, „Hüftseitheber“
Oberschenkelmuskulatur	Beine strecken	Aufstehen, gehen, Treppen steigen	„Kniebeuge“
Fußstreck- und Beugemuskulatur	Fußgelenke stabilisieren	Sicher gehen	„Hacke-Spitze“