



Bewegte Nachbarn



In Kooperation mit:



Dieses Projekt wurde gefördert von:



Ein Projekt im Rahmen der Initiative:



Auf gesunde Nachbarschaft!

www.gesunde-nachbarschaft.at

Miteinander gesund und in Bewegung bleiben

BEWEGUNGSÜBUNGEN

Impressum



Medieninhaber und Herausgeber:

ISGS Drehscheibe Kapfenberg
Grazer Straße 2, 8605 Kapfenberg
www.isgs.at
office@isgs.at



Inhalt erarbeitet in Kooperation mit:

Institut für Gesundheitsförderung und Prävention
Haideggerweg 40, 8044 Graz
www.ifgp.at

Adaptiert vom Handbuch „Gesund fürs Leben“ vom Wiener Hilfswerk und der medizinischen Universität Wien.

Mit freundlicher Zustimmung des Wiener Hilfswerks.

1. Auflage, Mai 2019

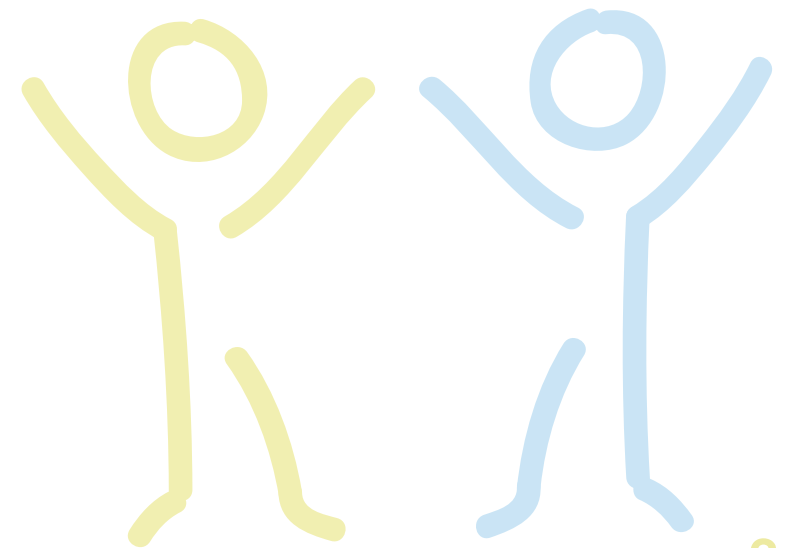
VerfasserIn und IllustratorIn: Peter Holler, Theresa Weiter, Kristina Wagner, Verena Stangl-Hörmann

Copyright © 2019 ISGS Drehscheibe Kapfenberg

Fotos: ISGS Drehscheibe Kapfenberg, Melanie Meisenbichler

Druck: druck.at, Leobersdorf

„Gesundheitswirksame körperliche Aktivität“



Unter dem Begriff „**körperliche Bewegung**“ verstehen wir alle Aktivitäten des Körpers, die durch die Anspannung der Muskulatur hervorgerufen werden. Es gibt verschiedene Formen der Bewegung. Eine grundsätzliche Unterscheidung erfolgt zwischen **Basis-Aktivitäten** und **gesundheitswirksamer körperlicher Aktivität**:



Basis-Aktivitäten umfassen körperliche Aktivitäten **geringer Intensität**, die hauptsächlich zur Bewältigung tagtäglicher Routine erforderlich sind. Beispiele dafür sind Tätigkeiten wie Stehen, langsames Gehen oder Zähneputzen. Diese Aktivitäten sind wichtig, um Kalorien zu verbrauchen. Der Großteil der Basis-Aktivitäten ist jedoch zu wenig anstrengend, um (positive) Auswirkungen auf ihre Gesundheit zu erreichen.

Bitte beachten Sie: Viele Alltagsaktivitäten, wie Laubrechen, Treppensteigen oder Fensterputzen sind gesundheitswirksame Aktivitäten (FGÖ, 2012).

Gesundheitswirksame körperliche Aktivitäten

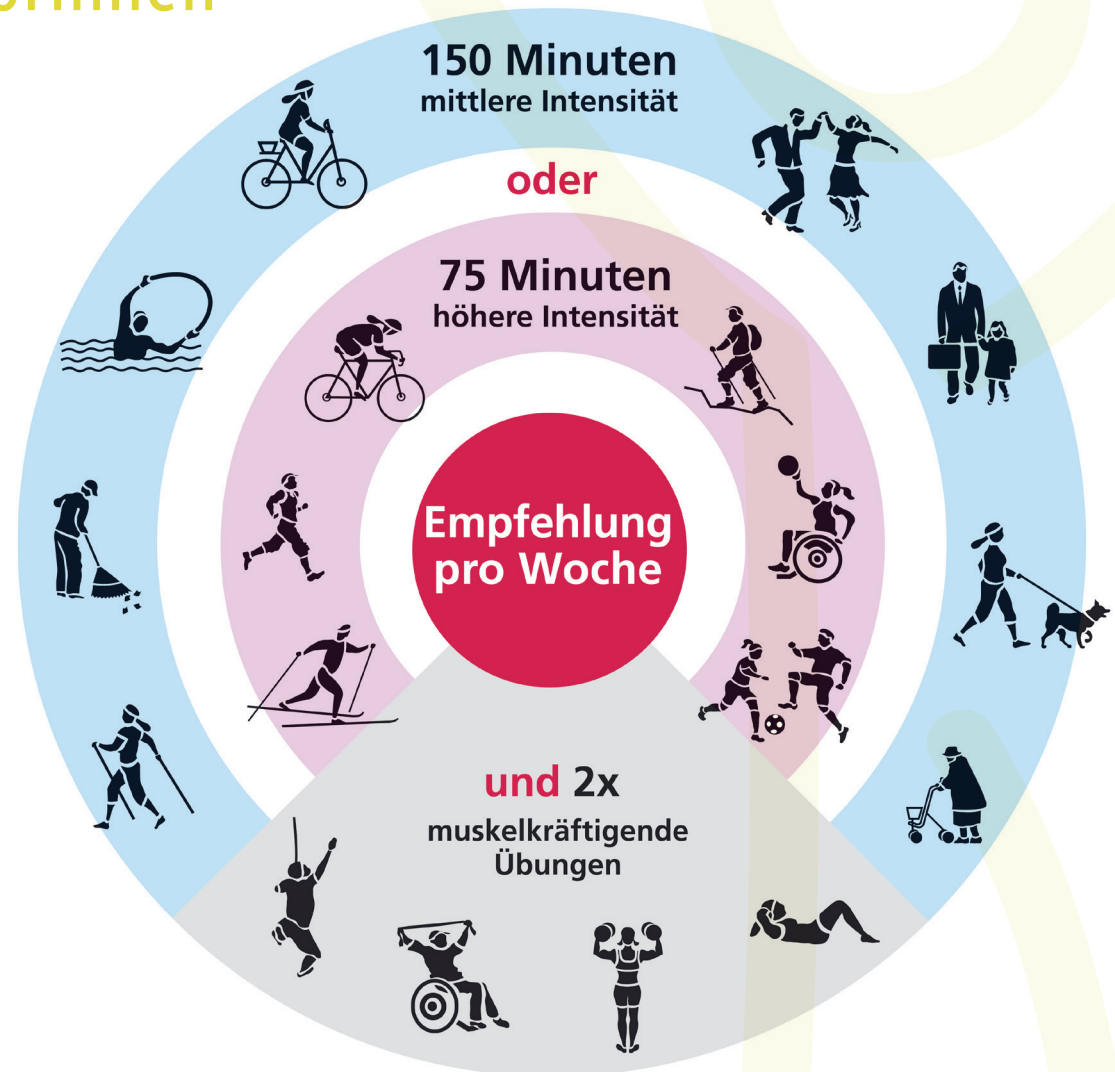
Als **gesundheitswirksame körperliche Aktivitäten** werden alle Bewegungsformen bezeichnet, die die Gesundheit fördern. Gesundheitsfördernde körperliche Aktivitäten haben einen höheren Energieverbrauch und werden mit einer höheren Intensität durchgeführt als **Basis-Aktivitäten**.

Beispiele dazu sind zügiges Gehen, Gartenarbeit wie Laubrechen, Treppensteigen, Tanzen, Nordic-Walking und Yoga.

Doch wie häufig, mit welcher Dauer und Intensität sollen diese gesundheitswirksamen Aktivitäten durchgeführt werden?

Auskunft darüber geben die **Österreichischen Bewegungsempfehlungen** für Erwachsene sowie Seniorinnen und Senioren. Die Empfehlungen sind auch für Personen mit chronischen Krankheiten bedeutsam, wie beispielsweise Asthma, Heuschnupfen, Bluthochdruck oder Diabetes. Personen mit Herzerkrankungen sollten jedoch besonders achtsam sein und medizinische Beratung einholen bevor sie beginnen, die Bewegungsempfehlungen umzusetzen (FGÖ, 2012).

Die Österreichischen Bewegungsempfehlungen – für Erwachsene sowie Seniorinnen



Ausdauer-orientierte körperliche Bewegungen

Erwachsene sowie Seniorinnen und Senioren sollen mindestens **150 Minuten (2½ Stunden)** pro Woche ausdauerorientierte Bewegung mit mittlerer Intensität oder **75 Minuten (1¼ Stunden)** pro Woche Bewegung mit höherer Intensität oder eine Kombination aus Bewegung mit mittlerer und höherer Intensität durchführen. Als Faustregel gilt, dass 20 Minuten Bewegung mit mittlerer Intensität 10 Minuten Bewegung mit höherer Intensität entsprechen.

Bitte beachten Sie: **Optimal wäre eine gleichmäßige Verteilung der empfohlenen Zeiten über die ganze Woche. Jeder Bewegungsblock sollte dabei mindestens 10 Minuten andauern!**

Im Rahmen unseres Projektes „Bewegte Nachbarn“ finden keine gezielten ausdauerorientierten körperlichen Bewegungsübungen statt. Achten Sie aber dennoch darauf, dass Sie diesen Teil der Bewegungsempfehlungen erfüllen, da sich dies überaus positiv auf Ihre Gesundheit auswirken kann. Regelmäßige ausdauerorientierte Bewegungen verringern beispielweise das Risiko für einen vorzeitigen Tod, für einen Schlaganfall und Herzinfarkt, für Diabetes Typ 2 („Zucker“), für Darm- und Brustkrebs sowie auch für Depression. Auch wenn Sie bereits von einer dieser Krankheiten betroffen sind, können ausdauerorientierte Bewegungen sich positiv auf den Verlauf der Krankheit auswirken.

Wie können Sie Basis-Aktivitäten, Aktivitäten mit mittlerer und höherer Intensität unterscheiden?

Dabei hilft Ihnen die **Borg-Skala**. Die Borg-Skala ist eine Skala von 6 bis 20, auf der Sie Ihre empfundene Anstrengung während einer Bewegung eintragen. Die Zahl 6 entspricht dabei keine Anstrengung, beispielsweise wenn Sie im Bett liegen. Die Zahl 20 bedeutet maximale Anstrengung – mehr Anstrengung ist nicht möglich.

Führen Sie eine Aktivität durch, bei der Sie eine Anstrengung von **12 oder 13** verzeichnen würden, dann entspricht diese Bewegung **mittlerer Intensität**. Empfinden Sie eine Anstrengung **zwischen 14 und 16**, dann bewegen Sie sich mit **höherer Intensität**. Aktivitäten **unter** einer empfundenen Anstrengung von **12** sind **Basis-Aktivitäten**.

Borgskala

6	überhaupt keine Anstrengung
7	extrem locker
8	
9	sehr locker
10	
11	locker
12	
13	ein wenig hart
14	
15	hart
16	
17	sehr hart
18	
19	extrem hart
20	maximale Anstrengung

Muskelkräftigende Bewegungen – Krafttraining

Im fortschreitenden Alter sind vor allem regelmäßige muskelkräftigende Bewegungen (Krafttraining), also das Training mit Widerständen (z.B. eigenem Körpergewicht, Therabänder), sehr zu empfehlen.

Warum? Ab dem 30. Lebensjahr nimmt die Muskelmasse ab. Bis zum 45. Lebensjahr beträgt die Abnahme ungefähr 5% pro Jahr, danach nimmt sie noch schneller ab. So sind ohne Training bis zum 80. Lebensjahr rund 50% Ihrer Muskelmasse verschwunden. Alleine durch ausdauer-orientierte Bewegungen mit mittlerer und höherer Intensität kann die Muskelmasse nicht aufrechterhalten werden. Daher enthalten die Österreichischen Bewegungsempfehlungen zusätzlich eine klare Aufforderung zu regelmäßigen muskelkräftigenden Bewegungen bzw. zu Krafttraining.

Warum sind muskelkräftigende Bewegungen (Krafttraining) wichtig?

Zu jedem Zeitpunkt im Leben ist die Kraft trainierbar! Selbst mit 90 Jahren sind noch Kraftzuwächse von über 100% möglich (= Verdoppelung der Muskelmasse), wodurch Sie dem altersbedingten Muskelabbau jederzeit entgegenwirken können. Eine Steigerung Ihrer Muskelmasse ist wichtig, damit Sie Alltagssituationen leichter bewältigen können. So können Sie mit kräftigen Beinen viel leichter vom Sessel aufstehen oder Treppensteigen. Ausreichend Muskelmasse schützt Sie auch vor Stürzen, verhindert Abnützungen und den Verschleiß von Gelenken, erhöht Ihre Knochenfestigkeit und wirkt sich positiv auf Ihren Zuckerhaushalt aus. Allgemein erhalten Sie durch regelmäßige muskelkräftigende Übungen mehr Lebensfreude und Energie.

Durchführung von muskelkräftigenden Übungen – Krafttraining

Welche Übungen?

Mit 6 ganz einfachen Übungen können Sie den ganzen Körper trainieren. Für die Durchführung können Sie Ihr eigenes Körpergewicht oder ein Theraband als Widerstand benutzen. Sie können den Großteil der Übungen im Sitzen durchführen, falls Sie sich unsicher fühlen.

Intensität (Anstrengungsgrad):

Bei Kraft-Übungen ist die Wahl der richtigen Intensität sehr wichtig.

Bitte beachten Sie: Anfangs, bei Beginn des Trainings, sollten Sie **20 bis 25 Wiederholungen** durchführen, die leichtschaffbar sind. Dies entspricht einem sogenannten Kraftausdauer-Training. Sie können die Wiederholungszahl auch aufteilen in 2mal 10 bzw. 12 Wiederholungen, wenn Ihnen das zu Beginn leichter fällt.

Zwei bis drei Wochen nach Trainingsbeginn sollten Sie die Übungen so durchführen, dass Sie zwischen **10 und 12 Wiederholungen** schaffen. Wichtig ist das **Prinzip der letztmöglichen Wiederholung**.

Das bedeutet: Wählen Sie die Übung so aus, dass Sie die letzte Wiederholung gerade noch ausführen können, bevor der Muskel erschlafft. Optimal wären 10 Wiederholungen – danach sollte keine Wiederholung mehr möglich sein. Dies entspricht einem sogenannten Muskelwachstums-Training (Hypertrophie-Training).

Wöchentlicher Umfang

Damit die Übungen auf Ihren Körper wirken können, sollten Sie nach den Österreichischen Bewegungsempfehlungen **2mal pro Woche** trainieren (FGÖ, 2015). Ganz wichtig ist, dass Sie dem Muskel, der durch die Übung beansprucht wird, immer eine Pause gönnen.

Machen Sie deswegen die 7 verschiedenen Übungen (6 Kraft- und eine Gleichgewichtsübung) hintereinander und beginnen Sie erst wieder mit der ersten Übung, wenn Sie mit allen Übungen durch sind. Diese Form des Trainings nennt sich **Zirkel-Training (Kreis-Training)**. Dieser Zirkel soll in den ersten beiden Wochen **nur einmal** und dann **zweimal** durchgeführt werden.

Wie viel Pause mache ich zwischen den Übungen?

Als Faustregel gilt, dass die Pause **doppelt so lang, wie die Bewegungszeit** sein sollte. Das heißt, wenn Sie bei einer Übung für die 12 bis 15 Wiederholungen 30 Sekunden benötigen, dann soll anschließend eine Pause von einer Minute gemacht werden. Dann können Sie mit der nächsten Übung beginnen.

Gleichgewichtsübungen – Gleichgewichtstraining

Zusätzlich zu ausdauer-orientierten und muskelkräftigenden Aktivitäten sollen, insbesondere Seniorinnen und Senioren, nach den Österreichischen Bewegungsempfehlungen mindestens 2mal pro Woche Gleichgewichtsübungen durchführen (FGÖ, 2015).

Warum sind Gleichgewichtsübungen wichtig?

Gleichgewichtstraining dient gemeinsam mit den muskelkräftigenden Übungen zur Sturz- und Verletzungsprophylaxe (zum Beispiel gegen Umknicken im Fußgelenk). Gleichgewichtstraining führt dazu, dass Sie sich im Alltag sicherer fühlen und beispielsweise die Stiegen leichter steigen können. Sie können durch regelmäßige Gleichgewichtsübungen auch schneller auf unvorhersehbare Situationen reagieren. Außerdem werden alltägliche Bewegungen ökonomischer, das heißt, dass ein und dieselbe Bewegung nicht mehr so anstrengend ist.

Welche Übungen?

Hier bieten sich Übungen an, bei denen das Gleichgewicht gehalten oder wiederhergestellt werden muss. Bitte beachten Sie: Bei der Durchführung solcher Übungen ist auf Sicherheit zu achten. Machen Sie die Übungen beispielsweise vor einem Stuhl oder an der Wand.

Intensität (Anstrengungsgrad):

Die Übungen sollen fordern, aber nicht überfordern.

Gleichgewichtsübungen im Alltag einbauen:

- Ein-Bein-Stand (für mind. 30 Sekunden) beim Zähneputzen oder vor dem Fernseher.
- Ein-Bein-Stand (für mind. 30 Sekunden) beim Warten auf den Bus oder auf den Arzt.
- Balancieren über Gehsteigkanten, liegende Bäume oder zusammengerollte Handtücher.
- Gehen auf einer Markierungslinie auf dem Boden.

Mobilisations- /Beweglichkeitsübungen

Damit Gelenke reibungslos funktionieren, müssen sie ausreichend beweglich sein. Hierbei können Mobilisationsübungen helfen. Mobilisationsübungen eignen sich auch hervorragend zum Aufwärmen.

Warum Mobilisations-/Beweglichkeitsübungen?

Durch das mobilisieren der Gelenke wird der Bewegungsumfang erhöht. So wird beispielsweise durch regelmäßiges mobilisieren die Flüssigkeit in den Gelenken, die für Schmierung und Dämpfung der Gelenksflächen notwendig sind, angeregt. Bei Gelenksabnützungen kann es dadurch zu einer Reduktion der Schmerzen kommen.

Durchführung:

Mobilisieren ist nichts anderes als die Gelenke über einen möglichst großen Bewegungsspielraum zu bewegen. Sie können jedes Gelenk in Ihrem Körper mobilisieren.

- Mobilisiert wird mit Kreis- und/oder Kippbewegungen.
- Beginnen Sie mit kleinen Bewegungen und lassen Sie die Bewegungen immer größer werden. Nutzen Sie den gesamten Bewegungsspielraum. Die Übungen sollen immer so weit durchgeführt werden, dass bei der Durchführung keine Schmerzen in den Gelenken entstehen.
- Die Übungen sollten 15 bis 20mal durchgeführt werden. Es spricht aber nichts dagegen, eine Übung auch länger zu machen. Auch ein Aufteilen, beispielsweise in 2mal 10 Wiederholungen, ist möglich.

Wie werde ich „körperlich aktiv“ bzw. körperlich aktiver“?

Körperlich aktiv bzw. aktiver zu werden, ist oft nicht so einfach, wie es scheint. Gut gemeinte Neujahrsvorsätze wie „Nächstes Jahr mache ich mehr Sport!“ verblassen meist nach kurzer Zeit. Um regelmäßig körperlich aktiv zu werden und dann auch aktiv zu bleiben, sollten Sie folgende Grundsätze unbedingt beachten.

Setzen Sie sich Ziele!

Formulieren Sie *kurzfristige* (z.B. für die nächsten zwei Wochen) und *positive* Ziele. Vermeiden Sie die Wörter „sollen, wollen und werden“. Ihre Ziele sollte unbedingt messbar sein, damit Sie überprüfen können, ob Sie diese erreicht haben (z.B. 2mal pro Woche den Kraftzirkel selbstständig durchführen). Setzen Sie sich Ziele, die Sie fordern, aber nicht überfordern. Wenn Sie ein Ziel erreicht haben, belohnen Sie sich (z.B. mit einem Stück Kuchen).

Suchen Sie sich soziale Unterstützung!

Zu zweit oder in der Gruppe ist alles einfacher. Fragen Sie Ihre Freunde und/oder Verwandte, ob diese Sie bei Ihren wöchentlichen Nordic-Walking-Runden begleiten oder gemeinsam mit Ihnen muskelkräftigende Übungen durchführen.

Integrieren Sie körperliche Aktivität in Ihren Alltag!

Fahren Sie nicht mit dem Bus zum Einkaufen oder zu Ihrem Arzttermin. Nehmen Sie das Fahrrad oder gehen Sie zu Fuß. Ist eine Busfahrt unumgänglich, steigen sie einfach eine Station vor Ihrem Ziel aus und gehen Sie das letzte Stück zu Fuß.

Suchen Sie sich körperliche Aktivitäten, die Spaß machen!

Nur wenn Sie Freude an einer Aktivität finden, werden Sie diese auch regelmäßig durchführen. Machen Sie daher unbedingt nur jene körperlichen Aktivitäten, die Ihnen gut tun und Ihnen Spaß machen.

Ablauf einer Besuchseinheit (Trainingseinheit)

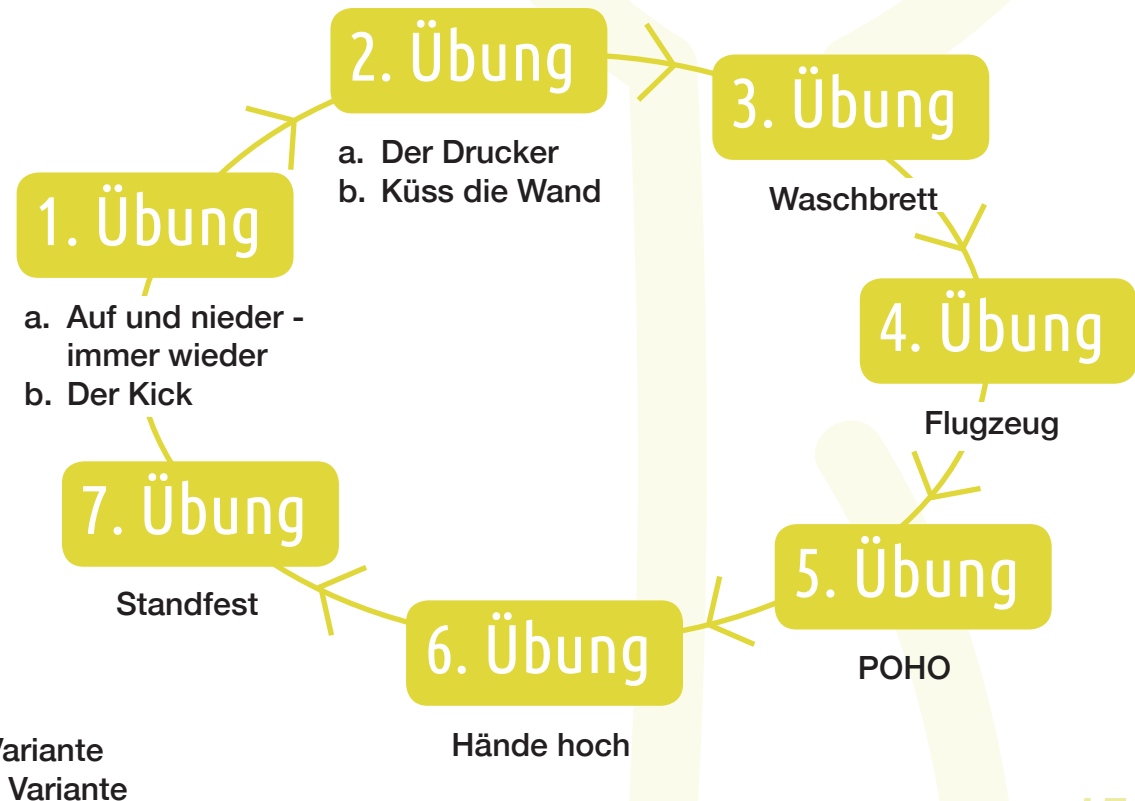
50 min

Vergessen Sie nicht
auf Trinkpausen!

Ankommen & Begrüßen	10 min
Mobilisationsübungen (als Aufwärmprogramm)	5 min
Kraftzirkel-Übungen & Gleichgewicht	25 min
Übung zu „Gut informiert entscheiden“	10 min

Zu Beginn des Besuches steht das Ankommen und Begrüßen.

Tauschen Sie sich aus, was seit dem letzten Besuch passiert ist. Danach folgen die 5 Mobilisationsübungen als Aufwärmprogramm. Die 6 Kraftübungen sowie die Gleichgewichtsübung sollen nacheinander durchgeführt werden. Dieser Zirkel wird 1-2mal wiederholt. Am Ende des Besuches stehen die Übungen zur Unterstützung von gut-informierten Gesundheitsentscheidungen.



Pause zwischen den Übungen:

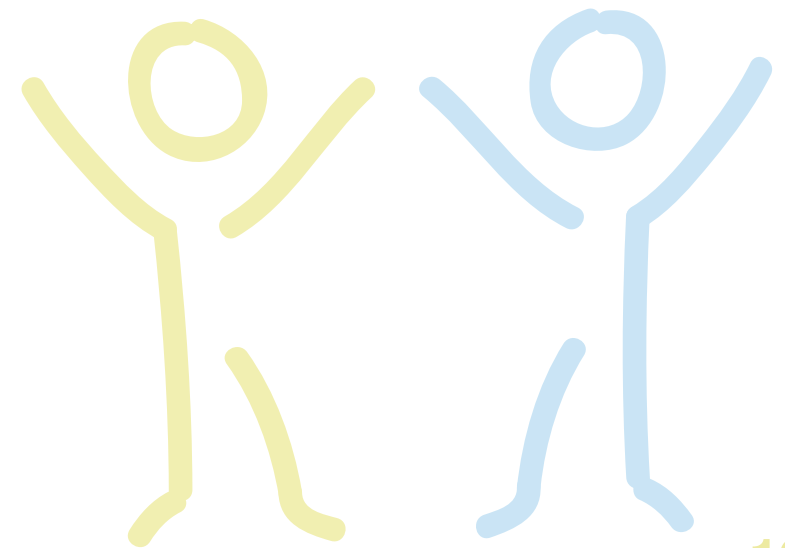
Doppelt so lang, wie die

Bewegungszeit („Faustregel“)!

Mobilisations- / Beweglichkeitsübungen

(Dauer 5 min)

Führen Sie bitte 5 Übungen durch!



1a. Mobilisation der Halswirbelsäule (Möglichkeit A) „Der Nein-Sager“

Startposition (im Sitzen):

Sitzposition: Sitzen Sie aufrecht und mittig bzw. im vorderen Drittel des Sessels.

Blick: Der Blick ist während der gesamten Ausführung immer nach vorne gerichtet.

Knieabstand: Zwischen die Kniegelenke sollen 1 bis 2 Fäuste passen. Das sorgt für Stabilität.

Brust: Brust heraus – seien Sie stolz („Songcontest-Gewinner“).

Ausführung:

Schauen Sie von der rechten Schulter zur linken Schulter.

Beginnen Sie mit kleinen Bewegungen und lassen Sie diese immer größer werden.



Darauf achte ich!

Ziel: Beweglichkeit der
Halswirbelsäule erhöhen

„Der Nein-Sager“ – Varianten (von leicht nach schwer)

1. Beginnen Sie die Übung immer im Sitzen.
2. Bauen Sie verschiedene Rhythmen in die Bewegung ein.
Beispiel: 1-2-2-1er Rhythmus.
3. Führen Sie die Übung im Stehen durch (siehe Bild).

Standposition:

Schulterbreiter Stand.

Das sorgt für Stabilität.

(siehe linkes & rechtes Bild)

4. Führen Sie die Übung 1b „**Daumen hoch**“ durch.

2mal 10 bis 15 Wiederholungen



1b. Mobilisation der Halswirbelsäule (Möglichkeit B) „Daumen hoch“

Startposition (im Sitzen):

Sitzposition: Sitzen Sie aufrecht und mittig bzw. im vorderen Drittel des Sessels.

Blick: Der Blick ist während der gesamten Ausführung immer nach vorne gerichtet.

Knieabstand: Zwischen die Kniegelenke sollen 1 bis 2 Fäuste passen. Das sorgt für Stabilität.

Arme: Strecken Sie die Arme seitlich aus. Der linke Daumen zeigt zur Decke, der rechte zum Boden.

Brust: Brust heraus – seien Sie stolz („Songcontest-Gewinner“).

Ausführung:

Schauen Sie zur rechten Seite und drehen Sie gleichzeitig den linken Daumen zum Boden.



Ziel: Beweglichkeit der
Halswirbelsäule erhöhen

„Daumen hoch“ – Varianten (von leicht nach schwer)

1. Beginnen Sie die Übung immer im Sitzen.
2. Bauen Sie verschiedene Rhythmen in die Bewegung ein.
Beispiel: 1-2-2-1er Rhythmus.
3. Führen Sie die Übung im Stehen durch.

Standposition:

Schulterbreiter Stand.

Das sorgt für Stabilität.

(siehe oberes & unteres Bild)

Die Arme können nicht seitlich ausgestreckt werden?

Halten Sie die Arme tief, auf Bauchhöhe, und führen Sie die Bewegung durch.

2mal 10 bis 15 Wiederholungen



2. Mobilisation der Schultergelenke (Möglichkeit A) „Schulter-Kreisel“

Startposition (im Sitzen):

Sitzposition: Sitzen Sie aufrecht und mittig bzw. im vorderen Drittel des Sessels.

Blick: Der Blick ist während der gesamten Ausführung immer nach vorne gerichtet.

Knieabstand: Zwischen die Kniegelenke sollen 1 bis 2 Fäuste passen. Das sorgt für Stabilität.

Brust: Brust heraus – seien Sie stolz („Songcontest-Gewinner“).

Ausführung:

Kreisen Sie beide Schultern **gleichzeitig** nach hinten: „**Die Schultern gehen hoch und hinten runter**“.

Ziel: Beweglichkeit der
Schultergelenke erhöhen



Darauf achte ich!

„Schulter-Kreisel“ – Varianten (von leicht nach schwer)

15 bis 20 Wiederholungen

1. Beginnen Sie die Übung immer im Sitzen.
2. Führen Sie den „**Schulterruderer**“ durch.

Schulterruderer:

Gleiche Ausgangsposition wie Schulter-Kreisel, nur bewegen sich die Schultern hier nicht gleichzeitig, sondern **nacheinander** nach hinten: „**Meine linke/rechte Schulter geht hoch und hinten runter**“.

3. Führen Sie die Übung im Stehen durch.

3. Mobilisation der Lendenwirbelsäule (Möglichkeit A) „Hüft-Kreisel“

Startposition (im Stehen):

Schulterbreiter Stand. Das sorgt für Stabilität. Kniegelenke sind leicht gebeugt.
Hände in die Hüften legen.

Ausführung:

Beginnen Sie mit kleinen Kreisen, die immer größer werden. Auf Richtungswechsel nicht vergessen.

Ziel: Beweglichkeit der
Hüftgelenke erhöhen



15 bis 20 Wiederholungen

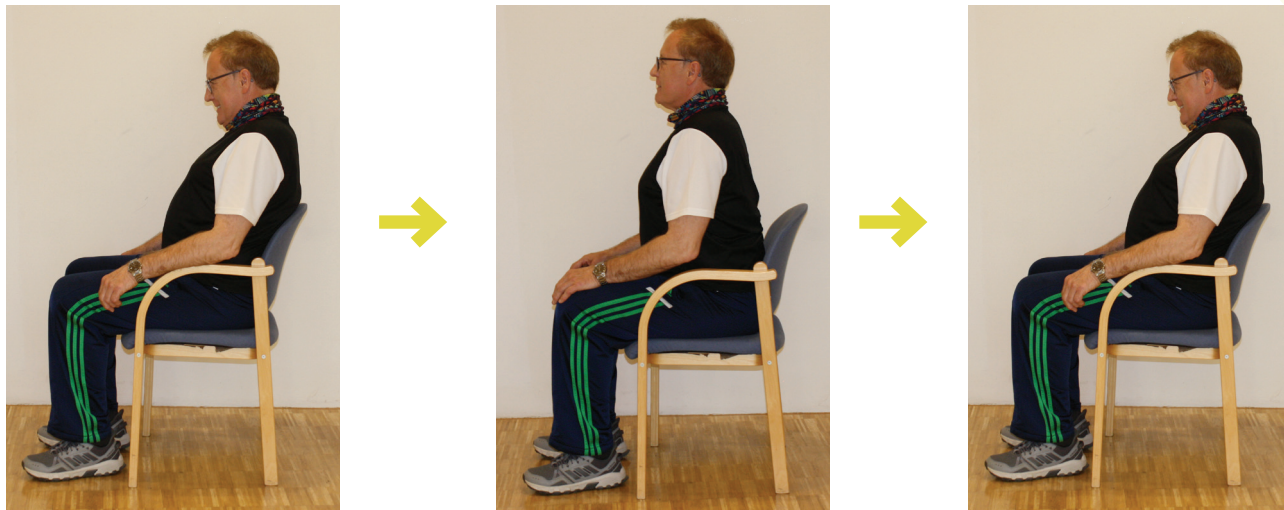
„Hüft-Kreisel“ – Varianten (von leicht nach schwer)

15 bis 20 Wiederholungen

1. Beginnen Sie mit der Übung „**Zusammensinken-Aufrichten**“

Startposition: Sie lehnen entspannt im Sessel, Ihr Kopf ist nach vorne geneigt.

Ausführung: Richten Sie sich nach und nach auf. Zuerst die Lenden-, dann die Brust- und zum Schluss die Halswirbelsäule, sodass Sie aufrecht da sitzen. Nehmen Sie dann wieder die Ausgangsposition ein, indem Sie die Übung rückwärts durchführen.



2. Spannen Sie im Sitzen Ihre Po-Backen abwechselnd an, sodass Ihr Becken zu wippen beginnt. Stellen Sie sich einfach vor, dass Sie mit Ihren Sitzbeinhöckern „Nägel“ in den Sessel drücken.
3. Nehmen Sie die Startposition wie bei der Übung „**Der Nein-Sager**“ ein. Schieben Sie Ihre Knie abwechselnd einige wenige Zentimeter nach vorne und wieder zurück.
4. Hüft-Kreisel

4. Mobilisation der Kniegelenke (Möglichkeit A) „Der Scheibenwischer“

Startposition (im Sitzen):

Sitzposition: Sitzen Sie aufrecht und mittig bzw. im vorderen Drittel des Sessels.

Blick: Der Blick ist während der gesamten Ausführung immer nach vorne gerichtet.

Knieabstand: Zwischen die Kniegelenke sollen 1 bis 2 Fäuste passen. Das sorgt für Stabilität.

Brust: Brust heraus – seien Sie stolz („Songcontest-Gewinner“).

Ausführung:

Führen Sie mit Ihren Füßen eine „Scheibenwischer-Bewegung“ durch.

Wichtig. Halten Sie mit Ihren Händen die Oberschenkel fest.
Ihre Knie sollten immer wie „Scheinwerferlichter“ nach vorne gerichtet sein.



Darauf achte ich!

Ziel: „Schmieren“ der
Kniegelenke

15 bis 20 Wiederholungen

„Der Scheibenwischer“ – Varianten (von leicht nach schwer)

1. Beginnen Sie die Scheibenwischer-Bewegung nur mit einem Bein. Das andere ist fest am Boden. Beide Hände halten den Oberschenkel jenes Beines fest, das die Bewegung durchführt.
2. Der Scheibenwischer.
3. Führen Sie die Scheibenwischer-Bewegung nur mit einem Bein durch. Heben Sie zuvor aber den Oberschenkel dieses Beines leicht an, sodass die Füße nicht mehr am Boden „schleifen“. (siehe oberes Bild)
4. **Gegengleicher Scheibenwischer:** Die Füße sind jetzt nicht symmetrisch (wie bei dem normalen Scheibenwischer), sondern arbeiten gegengleich (siehe unteres Bild).



5. Mobilisation der Sprunggelenke „Die Wippe“

Ziel: „Schmieren“ der Sprunggelenke, Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeit

Startposition (im Sitzen):

Sitzposition: Sitzen Sie aufrecht und mittig bzw. im vorderen Drittel des Sessels.

Blick: Der Blick ist während der gesamten Ausführung immer nach vorne gerichtet.

Knieabstand: Zwischen die Kniegelenke sollen 1 bis 2 Fäuste passen. Das sorgt für Stabilität.

Brust: Brust heraus – seien Sie stolz („Songcontest-Gewinner“).

Ausführung:

Verlagern Sie das Gewicht der Füße aktiv auf die Fersenspitzen und dann auf die Ballen.



15 bis 20 Wiederholungen

„Die Wippe“ – Varianten (von leicht nach schwer)

1. Beginnen Sie die Wipp-Bewegung nur mit einem Bein.
Das andere ist fest am Boden.
2. „Die Wippe“ – beide Füße „arbeiten“ symmetrisch.
3. „Die Wippe“ – beide Füße arbeiten gegengleich (siehe linkes & rechtes Bild).

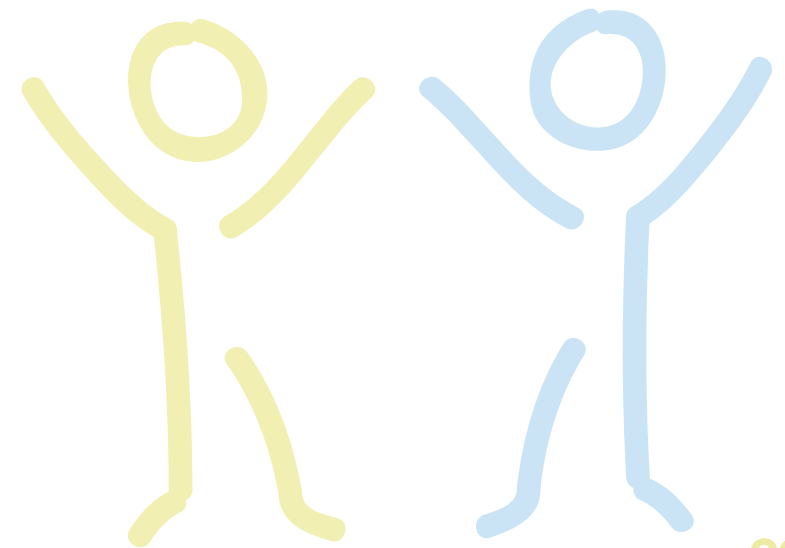


**Führen Sie die Übung nicht im Stehen durch!
Das kann zu Krämpfen in der Wade führen.**

Kraftzirkel-Übungen

(Dauer 25 min)

Führen Sie bitte 7 Übungen durch!



1a. Kräftigung der Beinmuskulatur (Möglichkeit A) „Auf und nieder – immer wieder“

Startposition (im Sitzen):

Sitzposition: Sitzen Sie aufrecht und mittig bzw. im vorderen Drittel des Sessels.

Blick: Der Blick ist während der gesamten Ausführung immer nach vorne gerichtet.

Knieabstand: Zwischen die Kniegelenke sollen 1 bis 2 Fäuste passen. Das sorgt für Stabilität.

Brust: Brust heraus – seien Sie stolz („Songcontest-Gewinner“).

Ausführung:

Stehen Sie langsam und kontrolliert vom Stuhl auf und setzen Sie sich wieder hin. Nehmen Sie (anfangs) einen Tisch zur Hilfe (wie in der Abbildung vorgezeigt).



Darauf achte ich!



(i) Kniegelenke nicht über Fußspitzen kommen lassen!

(ii) Ein Wegknicken der Kniegelenke nach innen oder außen vermeiden (90% knicken nach innen – siehe Bild)

„Auf und nieder – immer wieder“ – Varianten (von leicht nach schwer)

1. Benutzen Sie anfangs eine erhöhte Sitzfläche, wie etwa einen Tisch.
2. Im weiteren Verlauf kann die Sitzfläche immer niedriger werden.
Sie können dann einen Sessel mit untergelegten Polstern als Sitzfläche verwenden (siehe oberes Bild).
3. Variieren Sie den Hand-/Armeinsatz.
 - a. Anfangs mit „Hochziehen am Tisch“ beginnen.
 - b. Hochdrücken von der Lehne des Sessels.
 - c. Führen Sie die Bewegung ohne Hand-/Armeinsatz durch.
4. Führen Sie die Übung 1b „**Der Kick**“ durch.

Innenknick im Kniegelenk?

› Spannen Sie ein Theraband um die Oberschenkel, das während der Bewegung immer gespannt sein muss. (siehe Bild – Rechts)

Außenknick Kniegelenk?

› Spannen Sie z.B. eine Klopapierrolle zwischen den Kniegelenken ein und führen Sie die Bewegung durch.
(siehe Bild – Links)



1b. Kräftigung der Beinmuskulatur (Möglichkeit B) „Der Kick“

Startposition (im Sitzen):

Sitzposition: Sitzen Sie aufrecht und mittig bzw. im vorderen Drittel des Sessels.

Blick: Der Blick ist während der gesamten Ausführung immer nach vorne gerichtet.

Knieabstand: Zwischen die Kniegelenke sollen 1 bis 2 Fäuste passen. Das sorgt für Stabilität.

Brust: Brust heraus – seien Sie stolz („Songcontest-Gewinner“).

Ausführung:

Beugen und Strecken Sie das Kniegelenk.

(Bitte beachten Sie: Das Knie nicht ganz durchstrecken).



Darauf achte ich!

Ziel: Mehr Kraft in den Beinen
(= leichter Aufstehen), Verbesserung der
Gleichgewichtsfähigkeit

2a. Kräftigung der Brustmuskulatur (Möglichkeit A) „Der Drucker“

Startposition (im Sitzen):

Sitzposition: Aufrechtes Sitzen nicht unbedingt notwendig – Anlehnen in Ordnung.

Blick: Der Blick ist während der gesamten Ausführung immer nach vorne gerichtet.

Knieabstand: Zwischen die Kniegelenke sollen **2 bis 3 Fäuste** passen – breiter als üblich.

Ausführung:

Die Arme werden gegen den Widerstand nach vorne gestreckt. Handgelenke werden gerade gehalten.



Halten Sie das Theraband so fest, dass es für Sie angenehm ist!

Ziel: Mehr Kraft in der
Brustmuskulatur

Darauf achte ich!

- (i) Kein Anheben der Schultern.**
- (ii) Band immer unter Spannung halten.**
- (iii) Handrücken zeigt bei der Ausführung in Richtung Decke.**

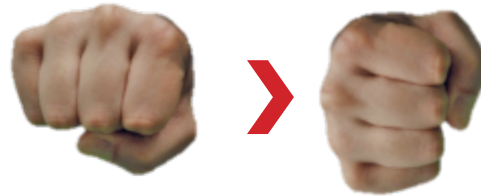


„Der Drucker“ – Varianten (von leicht nach schwer)

1. Die Intensität bzw. den Widerstand können Sie selbst über das Theraband bzw. über die gewählte Anfangsspannung des Bandes steuern.

2. Variieren Sie die Griffe.

- a. Handrücken zeigt zur Decke
- b. Handrücken zeigt zur Seite



3. Legen Sie das Band um Ihren Rücken, anstatt um die Lehne. Jetzt müssen Sie aufrecht sitzen und auch den Bauch anspannen. Ziehen Sie dazu den Bauchnabel ein (siehe Bild).

4. Führen Sie die Übung 2b „**Küss die Wand**“ durch.



2b. Kräftigung der Brustmuskulatur (Möglichkeit B) „Küss die Wand“

Startposition (im Stehen):

Aufrechter und schulterbreiter Stand vor einer Wand oder Kasten, Arme sind nach vorne gestreckt und liegen auf der Fläche auf. Die Fingerspitzen sind leicht nach innen gedreht.

Anfangsentfernung zur Wand: Drei Fußbreiten (entspricht 25cm).

Handposition: Anfangs Hals-Höhe und schulterbreiter Griff.

Ausführung:

Das Gesicht wird zur Wand geführt, wobei beide Ellbogen gebeugt werden.



Ziel: Mehr Kraft in der
Brustmuskulatur

Die Übung wird schwieriger, wenn...:

(i) die Füße weiter von der Wand
weg bewegt werden!

(ii) die Hände weiter nach oben
bewegt werden:

- Kinn-Höhe
- Nasen-Höhe
- Stirn-Höhe

3. Kräftigung der Bauchmuskulatur „Waschbrett“

Startposition (im Sitzen):

Sitzen: Sie aufrecht und mittig bzw. im vorderen Drittel des Sessels.

Blick: Der Blick ist während der gesamten Ausführung immer nach vorne gerichtet.

Knieabstand: Zwischen die Kniegelenke sollen 1 bis 2 Fäuste passen. Das sorgt für Stabilität.

Brust: Brust heraus – seien Sie stolz („Songcontest-Gewinner“).

Ausführung:

Das linke Bein wird hochgehoben, die rechte Hand wird auf das Knie gelegt. Hand und Knie drücken gegengleich. Diese Spannung wird für 3-5 Sekunden gehalten. Die Übung wird im Wechsel durchgeführt.

Hand drückt
nach unten!



Knie drückt
nach oben!



Ziel: Mehr Kraft in der
Rumpfmuskulatur
(= leichteres Aufstehen)

Darauf achte ich!

(i) Vorneigen des Oberkörpers vermeiden!

(ii) In der Spannung auf das Atmen nicht vergessen!

(iii) Bauch anspannen – Einziehen des Bauchnabels.

„Waschbrett“ – Varianten (von leicht nach schwer)

1. Beginnen Sie am Anfang mit einer Spannung von 3 Sekunden.
Später können Sie diese auf 5 bis 8 Sekunden erhöhen.
2. Führen Sie die Übung auch einseitig durch, das heißt,
dass das linke Knie gegen die linke Hand drückt.

Was können Sie machen um ein Vorneigen des Oberkörpers zu vermeiden?

- › Legen Sie ein Blatt Papier oder ähnliches auf den Kopf
(siehe Bild).



4. Kräftigung des oberen Rückens „Flugzeug“

Startposition (im Sitzen):

Sitzen: Sitzen Sie aufrecht und mittig bzw. im vorderen Drittel des Sessels.

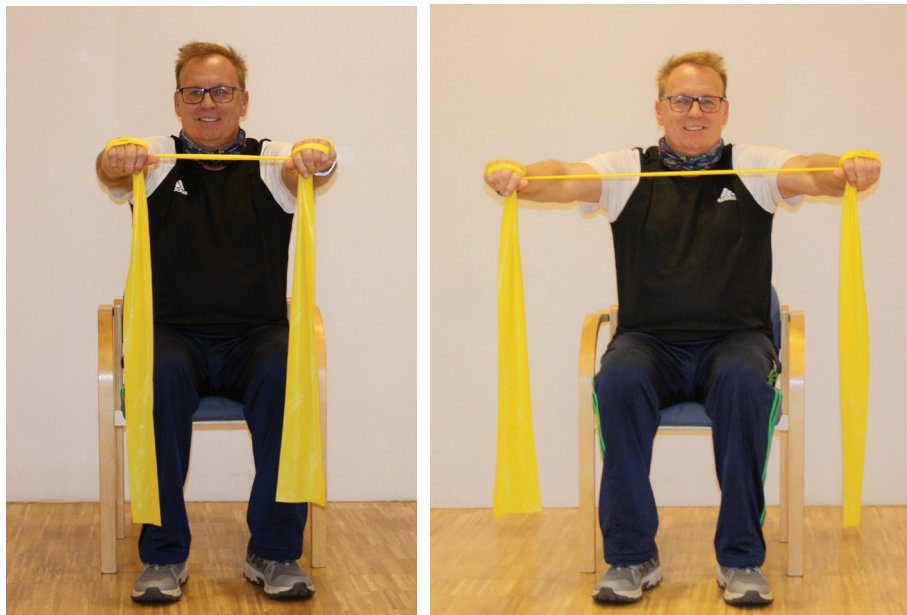
Blick: Der Blick ist während der gesamten Ausführung immer nach vorne gerichtet.

Knieabstand: Zwischen die Kniegelenke sollen 1 bis 2 Fäuste passen. Das sorgt für Stabilität.

Brust: Brust heraus – seien Sie stolz („Songcontest-Gewinner“).

Ausführung:

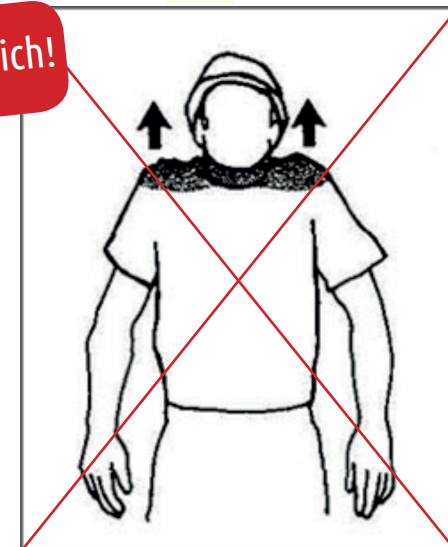
Das Theraband wird mit gestreckten Armen nach hinten gezogen und wieder langsam nach vorne gebracht.



Ziel: Mehr Kraft in der Rückenmuskulatur, weniger Verspannungen

Vermeiden Sie ein Hochziehen der Schultern!

Darauf achte ich!



„Flugzeug“ – Varianten (von leicht nach schwer)

1. Beginnen Sie zuerst mit einer Armposition auf Bauchhöhe und werden Sie erst dann nach und nach höher (siehe oberes Bild).
2. Die Intensität bzw. den Widerstand können Sie selbst über das Theraband bzw. über die gewählte Anfangsspannung des Bandes steuern.
3. Führen Sie die Übung nur mit einer Hand/einem Arm aus. Die andere Hand/der andere Arm ist dabei gerade nach vorne gerichtet/gestreckt und stabilisiert (siehe Bilder – unten).



Verwenden Sie für diese Übung nur das gelbe Theraband!

Kräftigung des hinteren Oberschenkels und der Gefäßmuskulatur „POHO – Po und hinterer Oberschenkel“

Startposition:

Stand vor einem Tisch (auf die Sicherheit achten).

Anfangs sollte der Beckenkamm den Tisch berühren.

Blick: Der Blick ist während der gesamten Ausführung immer nach vorne gerichtet.

Ausführung:

Ein Bein wird angehoben und langsam zurückgeführt.



Ziel: Mehr Kraft im Gesäß
und im hinteren Oberschenkel
(= leichteres Anheben der Beine)

Darauf achte ich!

(i) Maximaler Bewegungsradius in der Hüfte = 20° (Hohlkreuz).

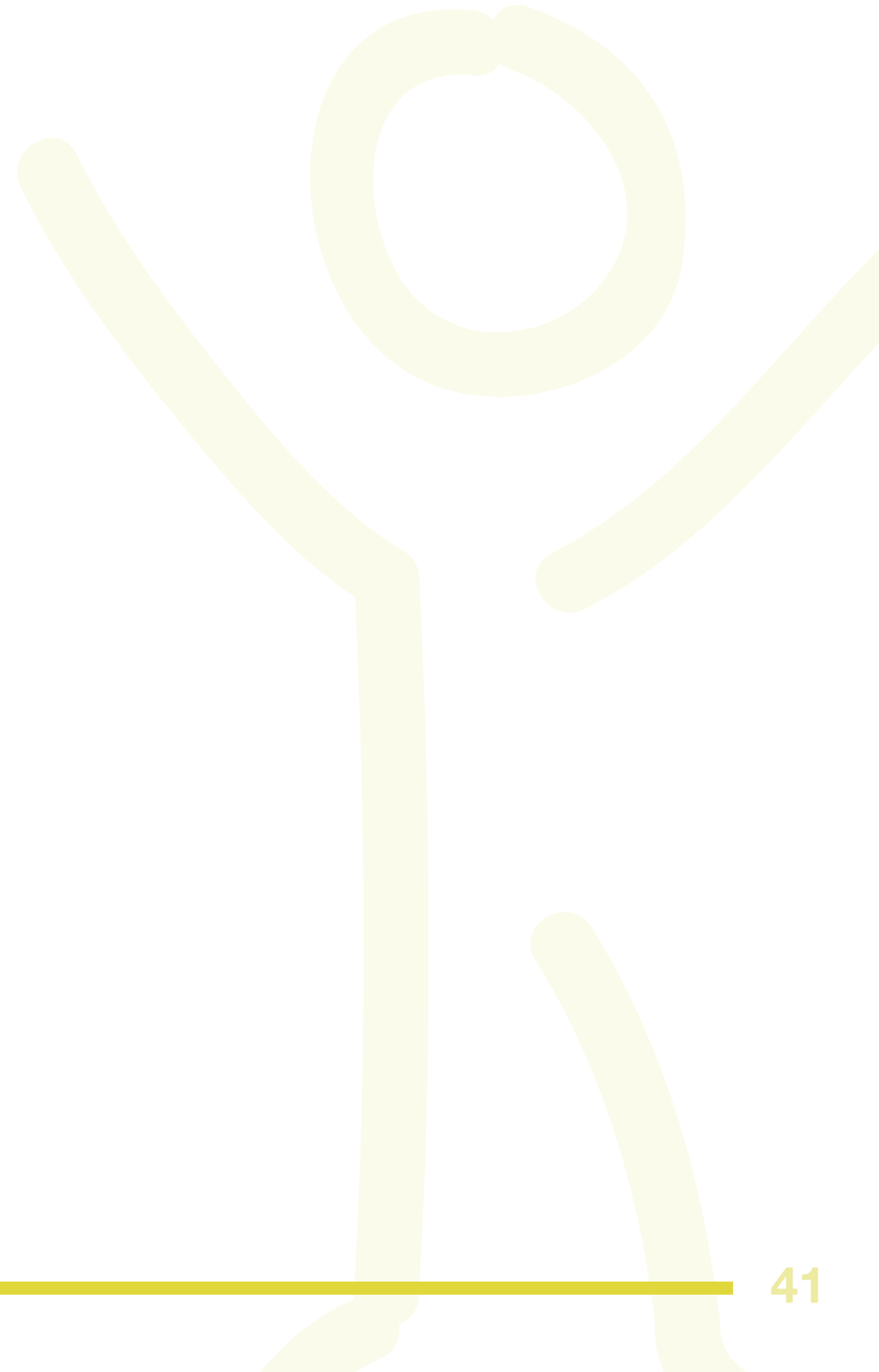
(ii) Spannen Sie während der gesamten Bewegung Ihr Gesäß immer an. Diese Vorstellungen helfen:

- a. Münze einwickeln
- b. Blume einwickeln
- c. Stift einwickeln

(iii) Vermeiden Sie eine Drehung im Oberkörper.

„POHO“ – Varianten (von leicht nach schwer)

1. Anfangs sollte der Beckenkamm den Tisch berühren. Später können Sie vom Tisch weiter weg gehen.
2. Halten Sie sich nur mit einer Hand fest. Verwenden Sie dafür aber nicht jene Hand auf der Seite des Standbeines.
3. Führen Sie die Übung ohne Anhalten durch.



6. Kräftigung der Schultern und der Armmuskulatur „Hände-hoch“

Startposition (im Sitzen):

Sitzen: Sitzen Sie aufrecht und mittig bzw. im vorderen Drittel des Sessels.

Blick: Der Blick ist während der gesamten Ausführung immer nach vorne gerichtet.

Knieabstand: Zwischen die Kniegelenke sollen 2 bis 3 Fäuste passen. Das sorgt für Stabilität.

Brust: Brust heraus – seien Sie stolz („Songcontest-Gewinner“).

Ausführung:

Das Theraband wird unter dem Sessel durchgeführt und geht hinter bzw. vor den Armen vorbei.

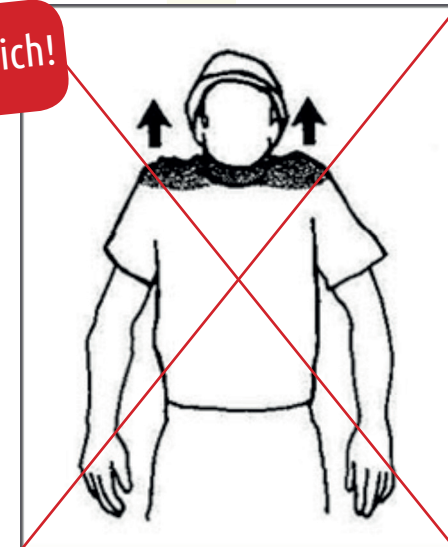
Die Arme werden anschließend nach oben geführt und wieder zurück in die Ausgangsposition gebracht.



Ziel: Mehr Kraft in den Armen; Steigerung der Beweglichkeit in den Schultern

Vermeiden Sie ein Hochziehen der Schultern!

Darauf achte ich!



„Hände-hoch“ – Varianten

Alternative Übungen, wenn ein Hochdrücken der Arme nicht möglich ist:

Startposition:

Das Theraband wird unter dem Sessel durchgeführt und anschließend vor dem Körper gekreuzt.

Das Band wird so festgehalten, dass der Handrücken nach oben zeigt (siehe oberes Bild).

1. Einhändiges Ziehen – „Rasenmäherstart“

Das Theraband wird mit einer Hand nach hinten-oben gezogen. Die andere Hand stabilisiert (siehe Bild – Rechts).

2. Beidhändiges Ziehen

Das Theraband wird mit beiden Händen nach hinten-oben gezogen (siehe Bild – Links).



7. Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeit (Möglichkeit A) „Standfest“

Startposition:

Stehen Sie vor einem Tisch oder neben einer Wand.
Ein Arm befindet sich am Tisch oder berührt die Wand.
Der andere Arm wird zur Seite gestreckt. Die Handfläche zeigt nach außen.

Ausführung:

Heben Sie den Oberschenkel des Beines, das sich näher am Tisch oder an der Wand befindet an. Versuchen Sie auf dem anderen Bein ruhig zu stehen. Auf Seitenwechsel nicht vergessen.



Darauf achte ich!

- (i) Immer das Innenbein anheben. Das heißt, das Bein verwenden, welches näher an der Wand ist.**
- (ii) Wegknicken des Standfußes vermeiden! (Bei ersichtlichem Wegknicken > Barfuß).**
- (iii) Bauch anspannen, durch Einziehen des Bauchnabels.**

Ziel: Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeit

Ein Anheben von 10cm reicht völlig aus!

„POHO“ – Varianten (von leicht nach schwer)

1. Semi-Tandemstand (siehe oberes Bild)
2. Tandemstand
(siehe Bild – Mitte)
3. „Standfest“ – Erhöhen Sie die Standzeit bis 30 Sekunden!
4. Stehen Sie frei, ohne Anhalten.
5. Stehen Sie frei, ohne Anhalten und blicken Sie nach oben.
6. Stehen Sie frei, ohne Anhalten und schließen Sie die Augen.
7. Stehen Sie auf einer labilen Unterlage (z.B. Polster).
(siehe unteres Bild)

