

# Übungskatalog

**Kraft, Gleichgewicht und Beweglichkeit**



## Inhalt

KRAFT -----	3
GLEICHGEWICHT -----	15
BEWEGLICHKEIT -----	20

In diesem Katalog finden Sie Übungen aus den Bereichen Kraft, Gleichgewicht und Beweglichkeit. Die Ausführung dieser Übungen ist jeweils anhand eines Beschreibungstextes und entsprechender Beispielfotos erklärt. Diese Beispielfotos sind realitätsnah und zeigen Mitglieder einer Seniorensportgruppe. Daher kann es vorkommen, dass die Körperhaltung bei einigen Übungsfotos nicht völlig der Beschreibung entspricht (z.B. gerader Rücken, Beine im 90-Grad Winkel). Sollten Sie unsicher sein und Fragen zur korrekten Ausführung der Übungen haben, können Sie sich jederzeit an Ihre Übungsleiter wenden.

## KRAFT

Starke Muskeln sind wichtig, weil sie...

- die Eigenständigkeit erhalten.
- das Risiko zu stürzen reduzieren und nach einem Sturz beim Aufstehen helfen.
- eine aufrechte Haltung fördern.
- die Gelenke vor Schmerzen schützen.

Im Folgenden finden Sie einige Übungen für Ihre wichtigsten Muskelgruppen. Ziehen Sie dazu **bequeme oder Sportkleidung** an. Das Training kann sowohl in stabilen Turnschuhen als auch ohne Schuhe durchgeführt werden.

**Bevor Sie mit dem Training beginnen, haben wir noch einige Hinweise für Sie:** Legen Sie sich alle benötigten Materialien (Handtuch, Wasserflaschen, Stuhl) zurecht und wärmen Sie sich etwas auf (z.B. marschieren auf der Stelle/durch den Raum, Knie heben, Arme schwingen).

Versuchen Sie **mindestens zwei Trainingseinheiten pro Woche** in Ihren Alltag zu integrieren. Damit sich Ihre Muskulatur regenerieren kann, **pausieren Sie** mindestens einen Tag **zwischen den Trainingstagen**. Führen Sie von jeder Übung **zwei bis drei Durchgänge** mit jeweils **12 bis 15 Wiederholungen** durch. Sie sollen eine deutliche Erschöpfung in der zu trainierenden Muskulatur verspüren! Machen Sie zwischen den einzelnen Durchgängen eine Minute Pause.

Führen Sie bitte alle Übungen **ohne Schwung** aus. Wenn Sie noch ungeübt sind, **beginnen Sie mit den Grundübungen**. Sobald Sie diese sicher beherrschen oder schon geübt sind, gehen Sie **zu den etwas schwierigeren Variationen** über. Beginnen Sie dabei mit **Variation 1**. Wenn Sie auch diese beherrschen, machen Sie weiter mit **Variation 2**.

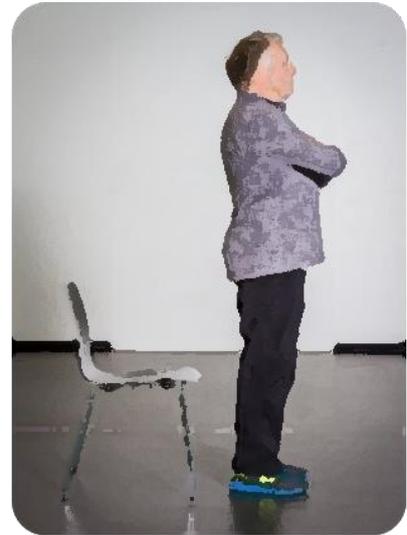
Hier noch einige praktische Tipps:

- Halten Sie Ihren Atem während der Übungsausführung nicht an. Atmen Sie in der anstrengenden Phase der Bewegung aus und während der entspannenden Phase ein.
- Falls bei den Übungsausführungen Schmerzen auftreten, brechen Sie die Übung ab. Arbeiten Sie niemals gegen den Schmerz.
- Möglicherweise verspüren Sie an den Tagen nach dem Training einen leichten Muskelschmerz. Dieser Muskelkater ist meist völlig normal und harmlos.

## Grundübung Oberschenkel

### „Aufstehen“ (2-3 Durchgänge mit 12-15 Wiederholungen)

**Ausgangsposition:** Bitte nehmen Sie auf dem vorderen Teil eines Stuhls Platz. Die Füße sind aufgestellt und die Hände verschränkt vor der Brust. Das Knie bildet einen rechten Winkel. Der Rücken ist gerade.



**Ausführung:** Bitte stehen Sie langsam vom Stuhl auf. Versuchen Sie die Bewegung möglichst nur durch Anspannen Ihrer Oberschenkel und ohne Schwung auszuführen. Anschließend **langsam** wieder hinsetzen.

## Variation 1 Oberschenkel

### „Kniebeugen zum Sitz“ (2-3 Durchgänge mit 12-15 Wiederholungen)

**Ausgangsposition:** Stellen Sie sich aufrecht so vor einen Stuhl, dass Sie die Fingerspitzen beider Hände mit fast gestreckten Armen locker auf die Lehne legen können. Die Füße sind etwa hüftbreit geöffnet und die Fußspitzen zeigen nach vorne.

**Ausführung:** Gehen Sie nun langsam in die Knie und schieben dabei das Gesäß so weit wie möglich nach hinten, als wollten Sie sich setzen. Bitte gehen Sie maximal so tief nach unten, dass sich Ihr Gesäß knapp oberhalb der Knie befindet. Es ist wichtig, dass sich die Kniegelenke in dieser Position nicht vor den Fußspitzen befinden, sondern dahinter. Der Rücken bleibt gerade. Kehren Sie danach wieder nach oben in die Ausgangsposition zurück.



## Variation 2 Oberschenkel

„**Wandsitzen**“ (20-30 Sekunden, 2-3 Durchgänge)

**Ausgangsposition:** Bitte stellen Sie sich etwa einen Schritt entfernt mit dem Rücken zur Wand oder einer geschlossenen Tür. Die Füße sind dabei hüftbreit auseinander. Lehnen Sie sich mit dem Rücken an die Wand und die Arme hängen locker an den Seiten herunter.

**Ausführung:** Gleiten Sie an der Wand entlang nach unten, bis zwischen Ihrem Ober- und Unterschenkel ein rechter Winkel entsteht. Bitte legen Sie die Hände nicht auf den Oberschenkeln ab.

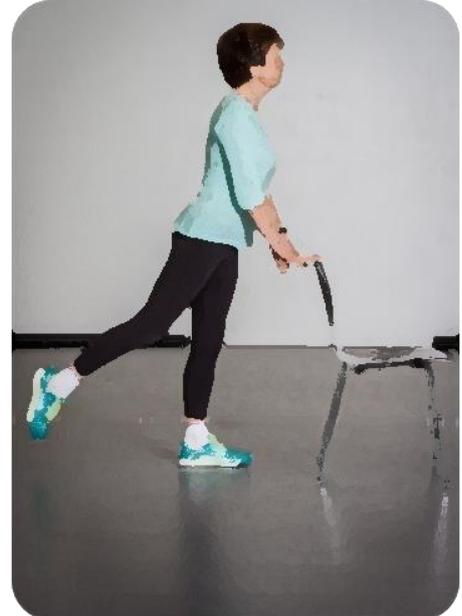


## Grundübung Rücken (unten)

„**Beinheber rückwärts**“ (pro Bein 2-3 Durchgänge mit 12-15 Wiederholungen)

**Ausgangsposition:** Stellen Sie sich aufrecht so vor einen Stuhl, dass Sie die Fingerspitzen beider Hände mit fast gestreckten Armen locker auf die Lehne legen können. Die Füße sind etwa hüftbreit geöffnet und die Fußspitzen zeigen nach vorne.

**Ausführung:** Bitte heben Sie das rechte Bein gestreckt so weit wie möglich nach hinten an, ohne dabei den Oberkörper zu bewegen! Verharren Sie im höchsten Punkt für drei Sekunden in dieser Position und spannen Sie Ihr Gesäß und das Bein aktiv an. Führen Sie anschließend das Bein langsam wieder zurück. Anschließend ist das linke Bein an der Reihe.



### Variation 1 Rücken (unten)



**„Flieger“** (2-3 Durchgänge mit 12-15 Wiederholungen)

**Ausgangsposition:** Bitte legen Sie sich in Bauchlage auf eine Isomatte oder einen Teppich.

**Ausführung:** Heben Sie nun gleichzeitig Ihre Arme und Beine gestreckt nach oben an, indem Sie Ihren Rücken und Ihr Gesäß anspannen. Verharren Sie für zwei Sekunden in der angespannten Position und lassen ihre Gliedmaßen anschließend langsam wieder absinken. Sollte Ihnen die Übung mit der Zeit zu leicht vorkommen, können Sie zusätzlich zwei kleine Wasserflaschen in den Händen halten.

### Variation 2 Rücken (unten)

**„Schwimmer“** (20 Sekunden, 2-3 Durchgänge)

**Ausgangsposition:** Bitte legen Sie sich in Bauchlage auf eine Isomatte oder einen Teppich.



**Ausführung:** Heben Sie Ihre Arme und Beine gestreckt nach oben an indem Sie Ihren Rücken und Ihr Gesäß anspannen. Bleiben Sie in dieser Position und führen Sie mit ihren Armen und Beinen kleine Bewegungen nach oben und unten aus.

## Grundübung Rücken (oben)

### „Handtuchziehen“ (2-3 Mal, 10-20 Sekunden)

**Ausgangsposition:** Bitte setzen Sie sich auf einen Stuhl. Die Füße sind aufgestellt und der Rücken ist gerade. Zusätzlich benötigen Sie ein Handtuch oder einen Schal. Halten Sie dieses/n mit fast gestreckten Ellbogen vor Ihrer Brust. Ihre Handflächen zeigen dabei nach unten.

**Ausführung:** Ziehen Sie die Enden mit Kraft auseinander indem Sie probieren, Ihre Arme nach außen zu führen und die Schulterblätter zusammenzuziehen. Halten Sie diese Position für 10-20 Sekunden. Atmen Sie dabei normal weiter und halten Sie nicht die Luft an!

Diese Übung eignet sich sowohl für Geübte als auch für Einsteiger, deshalb benötigen Sie hierfür keine Variationsmöglichkeit.



## Grundübung Rumpf

### „Rückenstrecker im Stehen“ (2-3 Mal, 20 Sekunden)



**Ausgangsposition:** Stellen Sie sich aufrecht hin und strecken Sie die Arme nach oben aus. Beugen Sie sich in dieser ausgestreckten Position mit geradem Rücken nach vorne bis Sie eine Anspannung im Rücken verspüren. Strecken Sie die Beine und machen Sie sich so lang wie möglich!

**Ausführung:** Halten Sie diese Position für 20 Sekunden. Achten Sie darauf, dass Sie regelmäßig weiteratmen.

## Variation 1 Rumpf



„**Dynamisches Rückenstrecken**“ (2-3 Mal, 20 Sekunden)

**Ausgangsposition:** Stellen Sie sich aufrecht hin und strecken Sie die Arme nach oben aus. Beugen Sie sich in dieser ausgestreckten Position mit geradem Rücken nach vorne bis Sie eine Anspannung im Rücken verspüren. Strecken Sie die Beine und machen Sie sich so lang wie möglich!

**Ausführung:** Führen Sie in dieser Position mit den Armen kleine abwechselnde Hackbewegungen durch. Achten Sie darauf, dass Sie regelmäßig weiteratmen.

## Variation 2 Rumpf

„**Bank**“ (pro Seite 15-20 Sekunden, 2-3 Durchgänge)

**Ausgangsposition:** Knien Sie sich auf den Boden. Stützen Sie sich mit den Händen so ab, dass diese sich vor dem Körper befinden und ca. schulterbreit auseinander sind. Strecken Sie die Ellbogen bitte nicht komplett durch. Spannen Sie Bauch und Rücken an!



**Ausführung:** Strecken Sie nun Ihr linkes Bein und Ihren rechten Arm aus, bis diese parallel zum Boden sind. Verharren Sie für 15-20 Sekunden in dieser Position und lassen Sie das Bein und den Arm anschließend langsam sinken. Wiederholen Sie die Bewegung mit dem rechten Bein/dem

linken Arm. Achten Sie darauf, dass Sie nicht ins Hohlkreuz fallen!

## Grundübung Bauch (gerade)

„**Knieheber**“ (pro Seite 2-3 Durchgänge mit 12-15 Wiederholungen)

**Ausgangsposition:** Stellen Sie sich aufrecht seitlich neben einen Stuhl oder Sessel, so dass Sie sich mit einer Hand an der Lehne festhalten können.

**Ausführung:** Bitte ziehen Sie nun das rechte Knie so weit wie möglich Richtung Oberkörper an. Bitte achten Sie darauf, dass Ihr Oberkörper dabei aufrecht bleibt und Sie nicht in der Hüfte abknicken! Anschließend ist das linke Bein an der Reihe.



## Variation 1 Bauch (gerade)

„**Käfer**“ (5 Sekunden, 5-8 Wiederholungen)

**Ausgangsposition:** Bitte legen Sie sich in Rückenlage auf eine Isomatte, einen Teppich oder eine dicke Decke. Heben Sie Ihre Beine an, sodass zwischen Hüfte und Oberschenkel sowie im Kniegelenk ca. ein rechter Winkel entsteht.

**Ausführung:** Heben Sie nun Ihren Oberkörper leicht an, sodass die Schulterblätter möglichst nicht mehr aufliegen und drücken Sie mit den Händen kräftig gegen die Knie. Halten Sie den Kopf in seiner natürlichen Position und richten Sie den Blick nach schräg oben. Bleiben Sie in dieser Position für ca. 5 Sekunden und lassen Sie den Oberkörper anschließend langsam wieder absinken. Wiederholen Sie die Bewegung 5-8 Mal.



## Variation 2 Bauch (gerade)

„Crunch“ (2-3 Durchgänge mit 12-15 Wiederholungen)

**Ausgangsposition:** Legen Sie sich in Rückenlage auf eine Isomatte, einen Teppich oder eine



dicke Decke. Heben Sie Ihre Beine an, sodass zwischen Hüfte und Oberschenkel sowie im Kniegelenk ein rechter Winkel entsteht.

**Ausführung:** Heben Sie nun den Oberkörper langsam vom Boden ab und bewegen ihn in Richtung Knie. Halten Sie den Kopf in seiner natürlichen Position und richten Sie den Blick nach schräg oben. Dabei wird der Oberkörper leicht krumm. Anschließend führen Sie

den Oberkörper wieder zurück. Versuchen Sie den Oberkörper nicht abzulegen, sondern kurz vor Erreichen des Bodens wieder eine Aufwärtsbewegung einzuleiten.

## Grundübung Bauch (schräg)

„Knieheber über Kreuz“ (pro Seite 2-3 Durchgänge mit 12-15 Wiederholungen)



**Ausgangsposition:** Bitte setzen Sie sich auf einen Stuhl. Die Füße sind zunächst aufgestellt und der Rücken ist gerade.

**Ausführung:** Bitte heben Sie nun das linke Bein an und drücken mit der rechten Hand seitlich gegen den linken Oberschenkel. Das Bein lässt sich jedoch nicht bewegen und hält mit Kraft dagegen. Halten Sie diese Position 3-5 Sekunden. Es ist wichtig, dass Sie bei dieser Übung den Oberkörper aufrecht lassen und ruhig weiter atmen. Nach 12-15 Wiederholungen führen Sie die Übung in Richtung des rechten Oberschenkels durch.

## Variation 1 Bauch (schräg)

„Schräger Käfer“ (5 Sekunden, 5-8 Wiederholungen)

**Ausgangsposition:** Bitte legen Sie sich in Rückenlage auf eine Isomatte, einen Teppich oder eine dicke Decke. Heben Sie anschließend ihr linkes Bein an, sodass zwischen Hüfte und Oberschenkel sowie im Kniegelenk ein rechter Winkel entsteht. Das rechte Bein bleibt aufgestellt auf der Matte.



**Ausführung:** Heben Sie nun Ihren Oberkörper leicht an, sodass die Schulterblätter möglichst nicht mehr aufliegen und drehen Sie Ihren Oberkörper so, dass Ihre Nasenspitze zum linken Knie zeigt. Drücken Sie nun mit den Händen kräftig gegen das Knie. Halten Sie diese Position ca. 5 Sekunden und lassen Sie den Oberkörper anschließend langsam wieder absinken. Wiederholen Sie die Bewegung 5-8 Mal. Anschließend führen Sie die Übung in Richtung des rechten Knies durch.

## Variation 2 Bauch (schräg)

„schräger Crunch“ (pro Seite 2-3 Durchgänge mit 12-15 Wiederholungen)

**Ausgangsposition:** Legen Sie sich in Rückenlage auf eine Isomatte, einen Teppich oder eine dicke Decke. Heben Sie anschließend Ihre Beine an, sodass zwischen Hüfte und Oberschenkel sowie im Kniegelenk ein rechter Winkel entsteht.

**Ausführung:** Heben Sie nun den Oberkörper langsam vom Boden ab. Anschließend führen Sie Ihre Nasenspitze in Richtung des rechten Knies, allerdings ohne den Kopf zu drehen. Dabei verdreht sich der Oberkörper leicht. Anschließend führen Sie den Oberkörper wieder zurück. Versuchen Sie diesen nicht abzulegen, sondern kurz vor Erreichen des Bodens wieder eine Aufwärtsbewegung einzuleiten. Nach 12-15 Wiederholungen führen Sie die Übung in Richtung des linken Knies durch.



## Grundübung Brustmuskulatur/Arme

„Handdrücken“ (2-3 Mal, 10-15 Sekunden)

### Ausgangsposition:

Stellen Sie sich aufrecht hin und führen Sie die Hände vor der Brust zusammen. Die Ellbogen befinden sich dabei maximal auf Schulterhöhe.

**Ausführung:** Drücken Sie nun die Handflächen mit Kraft zusammen. Halten Sie diese Position für 10-15 Sekunden und entspannen anschließend. Atmen Sie während der Ausführung normal weiter und halten Sie nicht die Luft an.



## Variation 1 Brustmuskulatur/Arme

„Wandliegestütz“ (2-3 Durchgänge mit 12-15 Wiederholungen)



**Ausgangsposition:** Bitte stellen Sie sich etwa eine Armlänge entfernt frontal vor eine Wand oder eine geschlossene Tür.

**Ausführung:** Stützen Sie sich mit beiden Händen an der Wand/Tür ab und führen langsam Liegestütze durch, indem Sie die Ellbogen bis ca. 90° beugen. Ziehen Sie dabei den Bauchnabel bewusst ein und halten Sie den Rücken gerade. Je größer Sie den Abstand zur Wand/Tür halten, desto intensiver wird die Übung. Verweilen Sie einen Moment in der tiefsten Position, so intensivieren Sie die Übung zusätzlich! Achten Sie darauf den Bauch und Rücken aktiv anzuspannen und regelmäßig zu atmen.

## Variation 2 Brustmuskulatur/Arme

„**Bodenliegestütz**“ (2-3 Durchgänge mit 12-15 Wiederholungen)

**ausgangsposition:** Knien Sie sich auf den Boden. Die Hände positionieren Sie unter Ihren Schultern. Strecken Sie die Ellbogen bitte nicht komplett durch. Spannen Sie Bauch und Rücken an!

**Ausführung:** Senken Sie Ihren Körper langsam ab, indem Sie die Arme beugen. Die Ellbogen zeigen dabei zur Seite. Sobald Sie einen rechten Winkel in den Ellbogen erreicht haben, verharren Sie für 2 Sekunden in dieser Position. Kehren Sie danach wieder in die Ausgangsposition zurück.



## Grundübung Schulter/Arme

„**Seitheben**“ (2-3 Durchgänge mit 12-15 Wiederholungen)

**Ausgangsposition:** Bitte setzen Sie sich auf einen Stuhl. Die Füße sind aufgestellt und der Rücken ist gerade. Zusätzlich benötigen Sie zwei Wasserflaschen oder kleine Hanteln, wenn vorhanden. Ihre Arme hängen locker an Ihrer Körperseite.

**Ausführung:** Heben Sie langsam mit leicht gebeugten Ellbogen die Arme an, bis diese auf Schulterhöhe bzw. parallel zum Boden sind. Verharren Sie für zwei Sekunden in dieser Position und führen Ihre Arme anschließend wieder **langsam** in die Ausgangsposition zurück.



## Variation 1 Schulter/Arme

„Flaschen stemmen“ (2-3 Durchgänge mit 12-15 Wiederholungen)

**Ausgangsposition:** Bitte setzen Sie sich auf einen Stuhl. Die Füße sind aufgestellt und der Rücken ist gerade. Zusätzlich benötigen Sie zwei Wasserflaschen oder kleine Hanteln, wenn vorhanden.

Halten Sie die Flaschen/Hanteln auf Schulterhöhe. Die Handflächen zeigen dabei nach vorne.

**Ausführung:** Strecken Sie Ihre Arme über dem Kopf, so dass die Ellbogen fast gestreckt sind und sich die Flaschen leicht berühren. Führen Sie die Flaschen/Hanteln anschließend langsam wieder in die Ausgangsposition zurück.



## Variation 2 Schulter/Arme

„Dips“ (2-3 Durchgänge mit 12-15 Wiederholungen)

**Ausgangsposition:** Setzen Sie sich auf die vordere Kante eines Stuhls. Die Hände sind auf der Sitzfläche aufgestellt. Schieben Sie nun ihr Gesäß leicht nach vorne, so dass Sie sich nur noch mit Händen und Füßen abstützen. Sie können die Übung auch an einem Sessel oder an einer Couch durchführen.

**Ausführung:** Beugen Sie langsam ihre Ellbogen, so dass Ihr Körper langsam absinkt. Spätestens nachdem Sie einen rechten Winkel im Ellbogengelenk erreicht haben, drücken Sie sich langsam wieder hoch. Achten Sie darauf, dass Sie überwiegend aus den Armen arbeiten, die Beine dürfen (etwas!) nachhelfen.



## GLEICHGEWICHT

Das **Gleichgewicht** ist die Fähigkeit des Körpers, in jeder Position und bei jeder Aktion eine stabile aufrechte Haltung und eine zielgerichtete Bewegung zu ermöglichen. Dies ist wichtig, um eventuell auf unerwartete Störungen, wie beispielsweise Stolpern, zu reagieren zu können. Das Gleichgewicht wird über mehrere Wahrnehmungssysteme gesteuert:

- über die **Augen**
- über das **Gleichgewichtsorgan im Innenohr** und
- über **Messfühler** in den Muskeln, den Gelenken und der Haut.

Alle Informationen aus den Wahrnehmungssystemen werden ins Gehirn und ins Rückenmark geleitet und dort verarbeitet. Als Reaktion wird die Muskulatur so eingesetzt, dass das Gleichgewicht aufrechterhalten werden kann.

### **Standfestigkeit und Gleichgewicht sind wichtig, um...**

- sich sicher und angstfrei im Alltag bewegen zu können.
- nicht hinzufallen, wenn man ins Straucheln gerät.
- über glatte Straßen, Hindernisse, unebene, steile oder abschüssige Wege gehen zu können.

Die Fähigkeit das Gleichgewicht aufrechtzuerhalten lässt mit fortschreitendem Alter und aufgrund von Bewegungsmangel nach. **Gleichgewicht kann jedoch gezielt trainiert werden.**

Im Folgenden sind verschiedene Balance-Übungen dargestellt. Das Gleichgewichtstraining sollte insgesamt nicht mehr als 20 Minuten dauern. Führen Sie bitte alle Übungen ca. 20 Sekunden lang durch. Anschließend machen Sie eine kurze Pause und wiederholen die Übung noch einmal. Beginnen Sie mit den Grundübungen. Sobald Sie diese sicher beherrschen, können Sie zu den etwas schwierigeren Variationen übergehen.

**Wichtig: Sobald Sie das Gefühl haben den Halt zu verlieren, brechen Sie die Übung ab!**

## „Schwanken“ (20 Sekunden, 2 Durchgänge)



Stellen Sie sich bitte aufrecht hin. Ihre Füße stehen etwa hüftbreit auseinander und die Arme hängen locker an den Seiten herunter. Versuchen Sie nun Ihren Körper ca. 20 Sekunden lang nach vorne/hinten und links/rechts zu verlagern, ohne in der Hüfte abzuknicken. Behalten Sie dabei die Balance! Wenn das gut funktioniert, versuchen Sie mit Ihrem Körper Kreise nach rechts und links zu ziehen.

### Variation:

- Augen schließen
- Arme über dem Kopf strecken
- Augen schließen **und** Arme über dem Kopf strecken

## „Einbeinstand“ (20 Sekunden, 2 Durchgänge pro Bein)

Versuchen Sie 20 Sekunden auf einem Bein zu stehen (anfangs dürfen Sie sich z.B. an der Wand festhalten).

### Variationen:

- Augen schließen
- Über die rechte/linke Schulter auf den Boden schauen
- Arme über dem Kopf zusammenzuführen.  
Bei sicherem Stand zusätzlich die Augen schließen
- Auf instabilem Untergrund (z.B. Matratze)

**(Tipp:** Versuchen Sie, alltägliche Sachen auf einem Bein zu erledigen, wie Zähne putzen, Kaffee trinken, Wäsche aufhängen, etc.)



### „Semi-Tandemstand“ (20 Sekunden, 2 Durchgänge)

Stellen Sie die Ferse des rechten Fußes seitlich neben den Zeh des linken Fußes. Versuchen Sie, diese Position ca. 20 Sekunden zu halten. Anschließend ist der rechte Fuß vorne.



#### Variation:

- Augen schließen
- Das Gewicht vorsichtig im Wechsel auf den vorderen und hinteren Fuß verlagern

### „Bein schwingen“ (10 Mal pro Bein, 2 Durchgänge)



Stellen Sie sich auf Ihr rechtes Bein und heben Sie das linke Bein an. Schwingen Sie das linke Bein nach vorne und hinten. Anschließend auf dem linken Bein!

#### Variation:

- Augen schließen
- Arme mitschwingen
- Augen schließen **und** gleichzeitig die Arme mitschwingen

## „Wadenheben“ (10-15 Sekunden, 2 Durchgänge)

Bitte stellen Sie sich so hin, dass Ihre Füße mehr als schulterbreit auseinander stehen. Die Fußspitzen sind dabei leicht nach außen gedreht. Auch Ihre Knie zeigen nach außen, in Richtung Fußspitze. Stellen Sie sich mit beiden Füßen auf die Zehenspitzen. Halten Sie die Position 5-10 Sekunden und lassen die Fersen anschließend langsam und kontrolliert wieder auf den Boden absinken. Wenn nötig, halten Sie sich an einem Stuhl leicht fest.

### Variation:

- Augen schließen



## „Schwingen“ (pro Seite 8 Mal, 2 Durchgänge)



Stellen Sie sich so hin, dass Ihre Füße etwa hüftbreit auseinander stehen. Aus dieser Position schauen Sie erst über die linke und dann über die rechte Schulter nach hinten, indem Sie den Kopf zusammen mit dem Oberkörper langsam und vorsichtig drehen. Die Füße bleiben dabei stehen.

### Variation:

- Arme mitschwingen
- Augen schließen
- Augen schließen **und** gleichzeitig die Arme mitschwingen

## „Radfahren im Stand“ (Pro Bein 10 Mal, 2 Durchgänge)

**Ausgangsposition:** Stellen Sie sich bitte seitlich neben einen Stuhl, so dass Sie sich notfalls an der Stuhllehne festhalten können.

**Ausführung:** Heben Sie das äußere Bein gerade nach oben an und bewegen Sie es so, als würden Sie wie beim Fahrradfahren in die Pedale treten. Bewegen Sie Ihr Fußgelenk aktiv mit! Anschließend ist das andere Bein dran.

**Variation:**

- Augen schließen



## „Gehen“

Suchen Sie sich drei Gehvarianten aus der folgenden Liste aus. Jede sollte etwa **2 Mal 30 Sekunden** geübt werden. Machen Sie nach jeder Übung eine kurze Pause von etwa 20 Sekunden. Variieren Sie beim nächsten Mal Ihre Auswahl!

- **Betont langsam** gehen. Rollen Sie bei jedem Schritt von der Ferse zur Fußspitze ab!
- Gehen Sie wie ein **Roboter** (bei jedem Schritt kurz stehenbleiben)
- Mit betont **großen Schritten** gehen
- Während des Gehens **nach links und rechts über die Schulter schauen**
- Während des Gehens **hoch zur Decke** und anschließend **hinunter zum Boden schauen**
- Gehen Sie **im Tandem-Gang** erst 10 Schritte **vorwärts und anschließend rückwärts** (Fußspitze des hinteren Fußes berührt Ferse des vorderen Fußes)
- Beim Gehen um die eigene Achse **drehen** (dafür entweder stehenbleiben oder die Drehung in die Gehbewegung integrieren)
- Während des Gehens über unsichtbare **Hindernisse** steigen
- Während des Gehens mit den Augen kreisen: Von der Decke über die Wände zum Boden
- **Seitwärts gehen** mit kleinen oder großen Anstellschritten

## BEWEGLICHKEIT

Mit zunehmendem Alter lässt die Elastizität der Muskulatur, der Sehnen und der Bänder nach. Die Ursache dafür liegt häufig im Bewegungsmangel. Gelenke, die nicht benutzt werden, werden mit der Zeit **steif und ungelentig**. Dadurch wird der Mensch – besonders mit zunehmendem Alter - in seinen Bewegungsmöglichkeiten immer stärker eingeschränkt.

Ein Mindestmaß an **Beweglichkeit ist wichtig**, um...

- an alle Dinge heran zu kommen, die man erreichen will.
- die Wohnung sauber zu halten.
- den Kopf drehen und so die nähere Umgebung überblicken zu können.

Wer seine **Beweglichkeit im Alter** erhalten möchte, muss sich **bewegen**, und zwar so **umfassend** und **variantenreich** wie möglich. Wichtig sind **weite, große und ungewöhnliche Bewegungen**.

Im Folgenden finden Sie eine Auswahl an Übungen, die Ihre Beweglichkeit fördern sollen.

Für die Ausführung der Übungen gilt:

- ein aufgewärmter Körper ist Voraussetzung für jede Dehnübung.
- atmen Sie während des Dehnvorgangs ruhig und gleichmäßig weiter.
- achten Sie bitte auf einen langsamen und kontrollierten Bewegungsablauf.
- versuchen Sie nicht durch ruckartige Bewegungen oder durch Schwung Ihre maximale Dehnbarkeit zu erhöhen.
- Sie sollten ein intensives Dehngefühl bemerken. Ein deutliches Ziehen in der gedehnten Muskulatur verweist auf eine wirkungsvolle Dehnübung. Falls bei der Ausführung jedoch starke Schmerzen auftreten, brechen Sie die Übung ab
- halten Sie die Dehnposition maximal **15 bis 30 Sekunden**.
- machen Sie zwischen den Übungen Pausen von ca. **30 Sekunden**.

### „Ausfallschritt“ (pro Bein 2 Mal 15 Sekunden)

**Ausgangsposition:** Stellen Sie sich gerade hin. Einen Fuß positionieren Sie einen großen Schritt vor Ihrem Körper. Das vordere Bein ist gebeugt. Ihre Hände befinden sich seitlich am Körper oder liegen auf dem Oberschenkel des vorderen Beines.

**Ausführung:** Schieben Sie Ihren Oberkörper und Ihre Hüfte leicht nach vorne und verlagern Sie das Gewicht auf Ihr vorderes Bein. Beide Füße sollen **vollständig** auf dem Boden stehen. Der Rücken bleibt gerade. Bewegen Sie sich so weit nach vorne, bis Sie eine Dehnung an der Rückseite des hinteren Beines spüren. Wechseln Sie danach die Seite.

**Variation:** Verlagern Sie Ihr Gewicht auf das vordere Bein. Der **hintere Fuß bleibt nur noch mit der Fußspitze auf dem Boden**. Versuchen Sie beim hinteren Bein einen rechten Winkel zwischen Unter- und Oberschenkel zu erzeugen und schieben Sie die Hüfte nach vorne. Sie sollten nun ein Ziehen auf Hüfthöhe spüren.



### „Fußgelenke“ (pro Bein 5 Mal nach rechts/links)

**Ausgangsposition:** Bitte nehmen Sie auf dem vorderen Teil eines Stuhls Platz. Heben Sie eines Ihrer Beine an.

**Ausführung:** Lassen Sie das Fußgelenk des angehobenen Beines **5 Mal im Uhrzeigersinn** und **5 Mal gegen den Uhrzeigersinn** kreisen. Danach wechseln Sie das Bein.

### „Seitlicher Ausfallschritt“ (pro Seite 2 Mal 15 Sekunden)



**Ausgangsposition:** Stellen Sie sich gerade hin. Die Füße stehen mehr als schulterbreit auseinander.

**Ausführung:** Verlagern Sie nun Ihr Gewicht auf eine Seite, indem Sie Ihre Hüfte zur Seite schieben und das Bein auf der Seite anwinkeln. Das andere Bein ist gestreckt. Sie sollten auf der Oberschenkelinnenseite des gestreckten Beines ein Ziehen verspüren. Die Hände können Sie dabei auf das gebeugte Bein abstützen. Achten Sie auf einen geraden Rücken.

### „Sitzdehner“ (pro Seite 2 Mal 15 Sekunden)

**Ausgangsposition:** Setzen Sie sich auf die vordere Hälfte eines Stuhls. Das linke Bein ist aufgestellt. Das rechte Bein ist gestreckt und zeigt leicht zur Seite.



**Ausführung:** Neigen Sie sich nach vorne und versuchen Sie mit möglichst geradem Rücken mit Ihrer rechten Hand die rechte Fußspitze zu berühren. Der linke Arm liegt auf dem linken Oberschenkel. Halten Sie diese Position für 15 Sekunden und wechseln Sie anschließend die Seite.

**Variation:** Versuchen Sie mit beiden Händen gleichzeitig die Fußspitze zu berühren.

## „Seitneige“ (pro Seite 4 Mal)



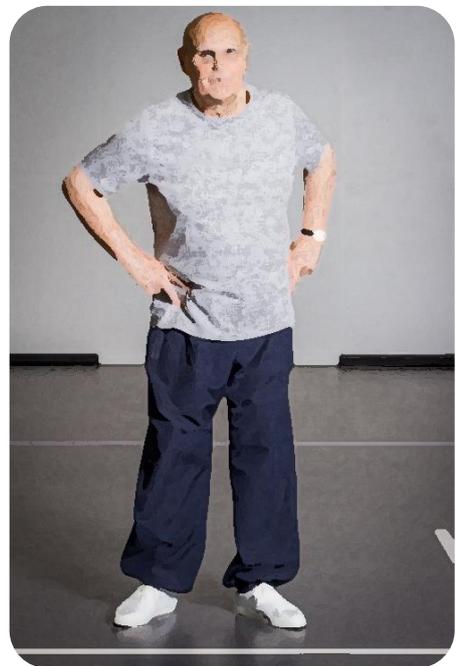
**Ausgangsposition:** Stellen Sie sich gerade hin. Die Arme hängen an Ihrer Körperseite herunter. Die Beine stehen etwas mehr als schulterbreit auseinander.

**Ausführung:** Strecken Sie den linken Arm gerade nach oben. Neigen Sie nun Ihren Körper so weit wie möglich nach rechts. Begeben Sie sich danach wieder langsam in die Ausgangsposition. Versuchen Sie nicht in der Hüfte abzuknicken und nicht nach vorne oder hinten auszuweichen. Anschließend führen Sie die Übung bitte mit der anderen Seite durch.

## „Hula-Hoop“ (10 Mal nach rechts und links)

**Ausgangsposition:** Stellen Sie sich gerade hin. Die Arme stemmen Sie bitte in die Hüfte. Die Beine stehen etwa schulterbreit auseinander.

**Ausführung:** Bewegen Sie Ihre Hüfte so im Kreis, als wenn Sie in Zeitlupe einen Hula-Hoop-Reifen um ihren Körper rotieren lassen würden. Zuerst **10 Mal im Uhrzeigersinn**, danach **10 Mal gegen den Uhrzeigersinn**. Achten Sie auf einen langsamen und gründlichen Bewegungsablauf.



## „Öffnen und Schließen“ (10 Mal, 2 Durchgänge)

**Ausgangsposition:** Bitte nehmen Sie auf einem Stuhl Platz. Die Füße sind aufgestellt. Zwischen Ober- und Unterschenkel sollte ein rechter Winkel entstehen.

**Ausführung:** Strecken Sie beide Arme auf Schulterhöhe nach außen. Die Handflächen zeigen nach oben. Der Rücken ist gerade. Das Brustbein schieben Sie nach vorne. Halten Sie die Position für ein paar Sekunden. Danach bringen Sie die Arme überkreuzt auf Ihren Oberschenkeln zusammen und runden Ihren Rücken. Versuchen Sie Ihr Kinn soweit wie möglich an die Brust zu bewegen. Halten Sie in dieser Position kurz inne. Sie sollten ein Ziehen im Rücken und im Nacken verspüren. Anschließend richten Sie sich wieder auf.



## „Rücken tippen“ (5 Mal pro Seite, 2 Durchgänge)

**Ausgangsposition:** Stellen Sie sich gerade hin. Die Arme hängen an Ihrer Körperseite herunter.

**Ausführung:** Bewegen Sie einen Arm nach oben und versuchen Sie mit der Hand an Ihren oberen Rücken zu tippen. Je weiter Sie mit den Fingern an der Wirbelsäule nach unten wandern, desto intensiver wird die Übung. Danach wechseln Sie die Seite.



## „Armkreise“ (pro Arm 10 Kreise nach vorne und hinten, 2 Durchgänge)



**Ausgangsposition:** Stellen Sie sich gerade hin. Die Arme hängen an Ihrer Körperseite herunter.

**Ausführung:** Lassen Sie beide Arme im Wechsel erst vorwärts und dann rückwärts kreisen.

## „Hände Hoch“ (2 Mal 20 Sekunden)

**Ausgangsposition:** Stellen Sie sich mit dem Rücken an eine Wand. Das Gesäß und die Schulterblätter sollen eng an der Wand anliegen.

**Ausführung:** Versuchen Sie nun Ihre Arme so nah wie möglich an die Wand zu heben, ohne dass sich die Position Ihres Rückens verändert und Sie ins Hohlkreuz fallen. Die Oberarme befinden sich auf Schulterhöhe und die Unterarme stehen im rechten Winkel zu den Oberarmen. Halten Sie die Arme so nah wie möglich an die Wand. Sie sollten ein Ziehen in den Schultern verspüren.



## „Arme zur Seite“ (pro Seite 20 Sekunden, 2 Durchgänge)

**Ausgangsposition:** Stellen Sie sich gerade hin. Halten Sie einen Arm waagrecht und möglichst gestreckt zur anderen Seite gerichtet vor die Brust. Greifen Sie nun mit der Hand des anderen Armes an den Ellbogen.

**Ausführung:** Führen Sie mit Ihrer Hand den Ellbogen nun sanft in Richtung Ihrer Brust. Ihr Kinn sollte fast auf der Schulter des zu dehnenden Armes liegen. Halten Sie die Position für 20 Sekunden. Sie sollten ein leichtes Ziehen im Bereich der Schulter des gestreckten Armes spüren. Wechseln Sie anschließend die Seite.



## „Brust-Stretching“ (pro Seite 20 Sekunden, 2 Durchgänge)

**Ausgangsposition:** Stellen Sie sich bitte seitlich an eine Wand oder geschlossene Tür. Positionieren Sie die wand- oder türnähere Handfläche etwas oberhalb Ihrer Schulter so an die Wand, dass Ihr Arm neben Ihrem Körper an der Wand/Tür liegt. Lassen Sie den Ellbogen leicht gebeugt.



**Ausführung:** Drehen Sie sich langsam mit Ihrem Oberkörper von der Wand/Tür weg. Sie sollten ein Ziehen in der Brust und dem Oberarm verspüren. Halten Sie diese Position ein paar Sekunden und wechseln Sie dann die Seite.

## „Handstrecken“ (pro Arm 10 Sekunden, 2 Durchgänge)

**Ausgangsposition:** Strecken Sie den rechten Arm nach vorne aus, so dass der **Handrücken nach oben** zeigt. Ballen Sie Ihre Hand zu einer Faust.



**Ausführung:** Bewegen Sie Ihre Faust Richtung Boden. Drücken Sie nun mit der linken Hand Ihre Faust in Richtung Ihres Körpers. Sie sollten ein Ziehen im Unterarm spüren. Wechseln Sie anschließend die Seite.

## „Handbeugen“ (pro Arm 10 Sekunden, 2 Durchgänge)

**Ausgangsposition:** Strecken Sie den rechten Arm nach vorne aus, so dass der **Handrücken nach unten** zeigt.



**Ausführung:** Bewegen Sie Ihre Hand Richtung Boden. Drücken Sie nun mit der linken Hand die Finger der rechten Hand in Richtung Ihres Körpers. Sie sollten ein Ziehen im Unterarm spüren. Wechseln Sie anschließend die Seite.