



# Bewegung mit Babs - 8

## Übungen für Oma's & Opa's Beweglichkeit

### Hinweise zu den Übungen:

Mobilisationsübungen werden 20 Mal wiederholt, anschließend ist kurzes Ausschütteln wichtig.

Bei beidseitigen Übungen wird jede Seite nur 10 Mal wiederholt.

Der Übungszyklus soll 1-3 Mal bewusst langsam und kontrolliert ausgeführt werden.

### Übung 1: 90 Grad-Dehnung

- Mit etwa 1m Abstand hinter einen Sessel stellen und mit beiden Händen an der Sessellehne festhalten.
  - Die Lehne ist dabei parallel zum Körper.
  - Die Hände gestreckt an die Sessellehne geben und sich mit dem Oberkörper Richtung Boden drücken. Der Rücken und die Beine sind dabei immer gerade und das Gesäß wird nach hinten gestreckt.
  - So weit in die Dehnung gehen, bis eine leichte Spannung wahrnehmbar ist.
  - Im Idealfall haben Beine und Oberkörper nun einen 90° Winkel.
  - Ruhig weiter atmen und versuchen noch etwas tiefer in die Dehnung zu gehen.
- Die Position für 30 Sek halten, aufrichten, kurz ausschütteln & wiederholen!

⚠ Hinweis: Fühlt sich die Dehnung noch nicht gut an, hilft es noch eine Sohlenlänge zurückzugehen.

### Übung 2: Brustdehnung

- Aufrecht, seitlich neben eine Wand stellen.
  - Den Unterarm auf Schulterhöhe, im rechten Winkel nach oben, an die Wand geben.
  - Mit dem Unter- und Oberkörper schrittweise nach außen wegdrehen, bis eine Dehnung in der Brust auftritt.
  - Auch der Kopf bewegt sich mit dem Oberkörper mit.
- Die Spannung für 30 Sek halten, langsam zurückgehen und die Seite wechseln!

⚠ Hinweis: Diese Übung hilft vor allem Personen mit vorgezogenen Schultern und Rundrücken.

### Übung 3: Gegengleiche Handbewegungen

- Aufrechter Stand
  - Hände seitlich vom Körper wegstrecken. (Wenn möglich in Schulterhöhe.)
  - Eine Handfläche zeigt Richtung Decke, die andere Richtung Boden.
  - Die Hände immer gleichzeitig um 180° zu drehen.
  - Also abwechselnd eine Handfläche Richtung Decke und die andere Richtung Boden drehen.
  - Der Kopf bewegt sich im gleichen Rhythmus von links nach rechts. Man hat immer eine Hand im Blick.
  - Die Hände im Verlauf der Übung ruhig immer etwas weiterdrehen.
- Die Übung 10 Mal pro Seite wiederholen!

⚠ Hinweis: Um die Übung koordinativ anspruchsvoll zu machen, kann man sich auf ein Bein stellen.

#### Funktion:

Mobilisiert den  
Schulter- &  
Rückenbereich

#### Funktion:

Gezielte  
Dehnung der  
Brustmuskulatur

#### Funktion:

Mobilisiert den  
Bereich der  
Schulter- &  
Halswirbelsäule