

Bewegung mit Babs - 6

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.

Die Übungen sollen bewusst langsam und kontrolliert ausgeführt werden.

Übung 1: Angewinkeltes Armekreisen

Ausgangsposition:

- Im stabilen Stand mit den Händen die Schulter berühren.
- Die rechte Hand greift zur rechten Schulter, die linke Hand zur linken Schulter.

Übungsanleitung:

- Zeitgleich mit beiden Armen langsame Kreise nach vorne ausführen.
- Nach ein paar WH versuchen den Bewegungsumfang zu vergrößern.
- Richtungswechsel: Die Arme kreisen nach hinten.

→ 10 Wiederholungen pro Arm

 *Hinweis: Wer eine Herausforderung sucht, kann versuchen die Arme gegengleich zu kreisen. Wichtig: Da man oft zu einem Rundrücken mit vorgezogenen Schultern tendiert, sind die Kreise nach hinten besonders wichtig und dürfen nicht vergessen werden!*

Übung 2: Wall sliden

Ausgangsposition:

- Mit geradem Rücken gegen eine glatte, freie Wand stellen.
- Etwas in die Knie gehen, sodass der Rücken Kontakt zur Wand hat.

Übungsanleitung:

- Die Arme wie beim "Hände hoch"-Kommando seitlich, im rechten Winkel neben den Körper geben, sodass Ellbogen und Handrücken die Wand berühren.
- Die Übung besteht darin, die Hände an der Wand entlang nach oben zu führen und anschließend wieder nach unten. (Soweit es mit leichter Spannung möglich ist.)

→ 20 Wiederholungen

 *Hinweis: Ellbogen und Handrücken haben, wenn möglich, durchgehend Kontakt mit der Wand. Wer das nicht von Beginn an schafft, geht mit den Füßen etwas nach vorne.*

Übung 3: Einbeiniges Hüftkreisen

Ausgangsposition:

- Stand hinter einem Sessel mit leichtem Abstand, sodass man das Knie vorne gut hochziehen kann. Eine Hand hält als Gleichgewichtsstütze an der Lehne.

Übungsanleitung:

- Ein Bein mit abgewinkeltem Knie anheben, möglichst hoch, soweit als möglich nach außen/zur Seite drehen und in einer Kreisbewegung wieder nach unten.
- Ohne Absetzen, wieder hochziehen den nächsten Kreis starten.

→ 10 Wiederholungen pro Bein, inklusive Richtungswechsel beim Kreisen

 *Hinweis: Das Halten an der Lehne dient als Stütze, fühlt man sich stabil, kann man auch auslassen.*


Funktion:
Fördert die
Funktion des
Schultergelenks


Funktion:
Mobilisiert den
Schultergürtel
und oberen
Rückenbereich


Funktion:
Fördert die
Beweglichkeit im
Hüftgelenk