



Bewegung mit Babs - 2

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.

Übung 1: Pferderücken/Katzenbuckel

Ausgangsposition: Schulterbreit mit leicht gebeugten Knien hinstellen, die Hände dabei auf den Knien abstützen. Der Oberkörper ist leicht nach vorne gebeugt.

In den Katzenbuckel bewegen das heißt...

- Blick nach unten richten, sodass der Rücken rund wird.
- Kinn zur Brust und Bauchnabel zum Rücken ziehen.
- Ausatmen

In den Pferderücken bewegen das heißt...

- Blick nach oben richten und in ein Hohlkreuz gehen.
- Gesäß nach hinten rausstrecken.
- Einatmen

- Fließender Wechsel zwischen Katzenbuckel und Pferderücken

! Hinweis: In der Ausgangsposition ist der Rücken gerade und der Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.

Übung 2: Aufdrehen aus der Vorlage

- Ausgangsposition wie bei Übung 1
- Ähnlich einer Flügelbewegung abwechselnd eine Hand (so weit als möglich) zur Seite hoch in Richtung der Decke und wieder zurückbewegen.
- Blick folgt Hand
- Hand wird wieder am Knie abgelegt → Seitenwechsel

! Hinweis: Die Bewegung bewusst langsam ausführen und versuchen im Laufe der Übung immer etwas weiter aufzudrehen. Linke Hand auf linkes Knie, rechte Hand hochbewegen/zurückbewegen, rechte Hand ablegen, Seite wechseln, linke Hand hochbewegen/zurückbewegen...

Übung 3: Kopfbewegungen

- Jeweils den Kopf in die folgenden Positionen bewegen. Die Übung solange ausführen bis man ein leichtes Ziehen verspürt.
 - Kopf nach rechts drehen
 - Kopf nach links drehen
 - Kopf nach vorne beugen (Kinn in Richtung Brust bewegen)
 - Kopf nach hinten beugen (Kopf in Richtung Nacken bewegen)
 - Kopf seitlich rechts neigen (Ohr in Richtung Schulter bewegen)
 - Kopf seitlich links neigen (Ohr in Richtung Schulter bewegen)

! Hinweis: Hier reichen 10 WH pro Richtung.

Funktion:
Mobilisation
der Brust-
wirbelsäule

Funktion:
Förderung der
Rotationsfähig-
keit der
Wirbelsäule

Funktion:
Verbesserung
der Beweglich-
keit der
Halswirbelsäule