



Bewegung mit Babs - 4

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.

?

Funktion:

Lockerung des gr.
Rückenmuskels &
Mobilisation der
Brustwirbelsäule

Übung 1: Überkopf greifen

Ausgangsposition:

- Schulterbreit mit geradem Oberkörper hinstellen.

Übungsanleitung:

- Die rechte Hand zur Decke strecken und über den Kopf nach links neigen, sodass der Körper einen Bogen bildet.
- Soweit bis man einen Zug spürt, in dieser Position ein paar Sekunden bleiben und dann wieder zurück in die Ausgangsposition.

→ 10 Mal pro Arm

! Hinweis: Die zweite Hand wird in der Hüfte abgestützt.

?

Funktion:

Mobilisation im
oberen
Rückenbereich &
der Schulter

Übung 2: Durchdehnen an der Wand

Ausgangsposition:

- Schulterbreit mit etwa 1 Meter Abstand zur Wand hinstellen.
- Hände auf Schulterhöhe an die Wand geben, Fingerspitzen zeigen nach oben.

Übungsanleitung:

- Den Oberkörper langsam zwischen den Armen nach unten durchdrücken, bis eine angenehme Dehnung entsteht.
- Blick Richtung Boden, der Rücken bleibt immer gerade.
- Das Gesäß streckt sich nach hinten raus, die Arme bleiben gestreckt.
- Vereinfachung: Hände etwas breiter platzieren

→ 20 Mal wechseln zwischen Position & Ausgangsposition.

! Hinweis: Mit jeder Bewegung etwas weiter in die Dehnung gehen und dabei ausatmen.

?

Funktion:

Förderung der
Rotationsfähigkeit
in der Brust- &
Halswirbelsäule

Übung 3: Körperdrehen (mit fixierten Blick)

Ausgangsposition:

- Hüftbreit mit aufrechter Haltung hinstellen.
- Hände vor den Körper wie beim Beten zusammengeben.

Übungsanleitung:

- Blick & Kopf bleiben in dieser Position und Oberkörper & Hände drehen sich abwechselnd nach rechts/links.

- So weit wie möglich zu Seite drehen, dann zur anderen Seite rotieren.

! Hinweis: Zur Kontrolle auf einen Punkt vor sich fixieren, damit der Kopf/Blick fixiert bleibt.