Übungen mit Alltagsgegenständen

Der Stuhl - Training für Ältere

Aufgrund der aktuellen Situation, gibt es inzwischen viele Möglichkeiten von zu Hause aus per Video oder Live-Stream zu trainieren.

Da nicht jedem privat Sportgeräte zu Verfügung stehen oder nicht jeder das Training online durchführen möchte, haben wir uns neben dem Online-Training eine weitere Variante überlegt, wie ihr eure Mitglieder und Kursteilnehmer*innen in Bewegung halten könnt.

Diese Vorlagen sollen zeigen, wie Übungen mit Alltagsgegenständen aussehen können.
Ein Beispiel ist das **Ganzkörpertraining mit einem Stuhl - gut geeignet für Ältere.**
Der Schwierigkeitsgrad der Übungen lässt sich hierbei über die Variation des Winkels im Oberkörper, Bewegungsgröße oder über den Hebel verändern.

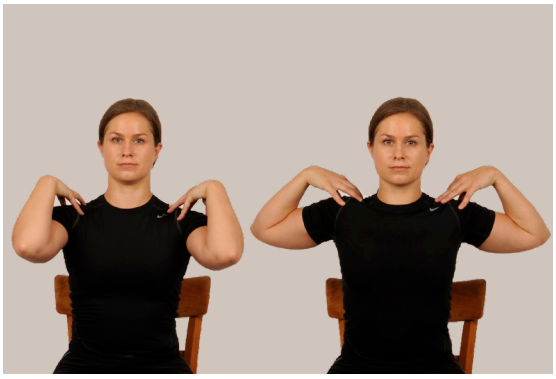
TRAINIERT WIRD HIER MIT:

- 20 Wiederholungen à 2-3 Mal pro Übung
- Dabei 20-30 Sekunden Pause zwischen den Sätzen
- Seitenwechsel erfolgt in der Satzpause der anderen Seite
- Dehnübungen 20 Sekunden halten
- 2-3 Mal Training die Woche, dabei jedoch mindestens einen Tag Trainingspaue einlegen
- Gestartet wird mit Übungen im Stehen

Gerne könnt ihr die Vorlage an Trainierende weitergeben oder als Kopie für ein eigenes Plakat verwenden.

Übungen mit Alltagsgegenständen

Der Stuhl - Training für Ältere



ÜBUNG: SCHULTERKREISEN

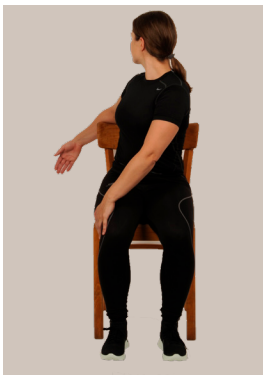
Muskulatur: Mobilisation Schulter, Durchblutung des Nackens
Schwierigkeitsgrad: leicht
Ausgangsposition: langer Rücken, Bauchdecke zur Wirbelsäule ziehen
Übungsanleitung: Hände auf die Schulter legen, Ellbogen zeichnen Kreise in die Luft – vor und zurückkreisen möglich

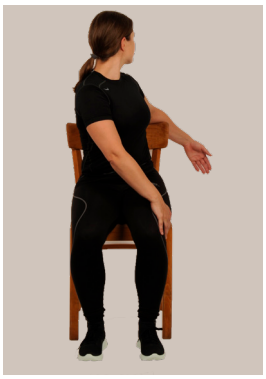
ÜBUNG: KOPF KREISEN – ÜBER VORNE

Muskulatur: Mobilisation Halswirbelsäule
Schwierigkeitsgrad: leicht
Ausgangsposition: langer Rücken, Bauchdecke zur Wirbelsäule ziehen
Übungsanleitung: Kopf schräg legen (Richtung Ohr) – langsam kreisende Bewegung über vorne (Brustbein) bis hin zur anderen Seite

ÜBUNG: KOPF DREHEN

Muskulatur: Mobilisation Halswirbelsäule
Schwierigkeitsgrad: leicht
Ausgangsposition: langer Rücken, Bauchdecke zur Wirbelsäule ziehen
Übungsanleitung: Kopf über Schulter drehen - Wechsel zur anderen Seite





ÜBUNG: WIRBELSÄULE ROTATION

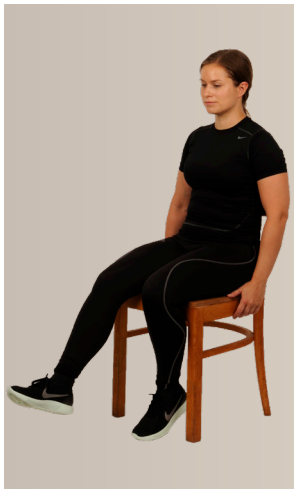
Muskulatur: Mobilisation der gesamten Wirbelsäule
Schwierigkeitsgrad: leicht
Ausgangsposition: langer Rücken, Bauchdecke zur Wirbelsäule ziehen
Übungsanleitung: Kopf über Schulter drehen, Körper folgt Drehbewegung, Hüfte bleibt stabil auf dem Stuhl - nach kurzem Halten der Wechsel zur anderen Seite

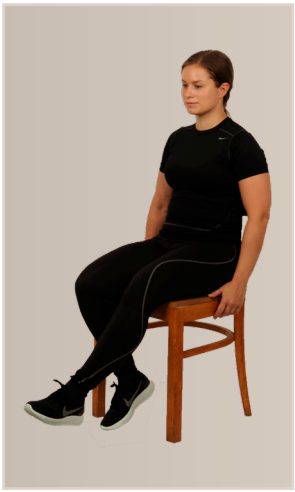
Übungen mit Alltagsgegenständen

Der Stuhl - Training für Ältere

ÜBUNG: SPRUNGGELENK KREISEN

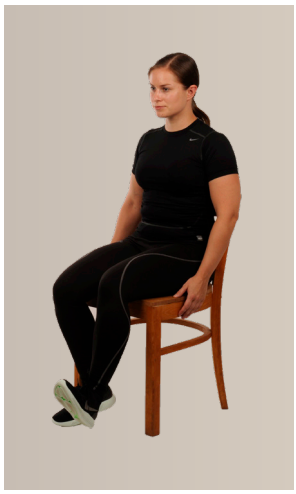
Muskulatur: Mobilisation Sprunggelenk, lockern von Waden- und Schienbeinmuskulatur
Schwierigkeitsgrad: leicht
Ausgangsposition: langer Rücken, Bauchdecke zur Wirbelsäule ziehen, leichtes Abspreizen des Oberschenkels
Übungsanleitung: kreisen über: Zehen ranziehen - Außenrotation – Streckung der Zehen – über Innenseite rückführen (Wechsel der Richtung)

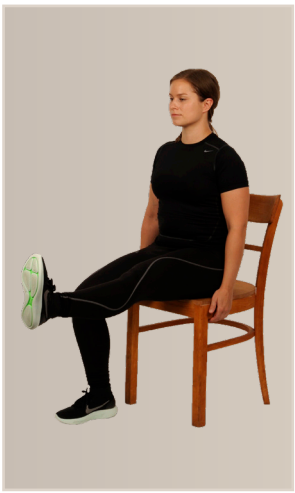




ÜBUNG: BEINE BAUMELN

Muskulatur: Schmieren des Kniegelenks
Schwierigkeitsgrad: leicht
Ausgangsposition: langer Rücken, Bauchdecke zur Wirbelsäule ziehen
Übungsanleitung: lockeres hin- und herpendeln der Unterschenkel und des Fußes mit Bewegung aus dem Kniegelenk





ÜBUNG: BEINSTRECKER

Muskulatur: Kräftigung Oberschenkel
Schwierigkeitsgrad: leicht
Ausgangsposition: langer Rücken, Bauchdecke zur Wirbelsäule ziehen, hüftbreiter Beinabstand
Übungsanleitung: Streckung eines Beines mit herangezogenen Zehen Richtung Decke

Übungen mit Alltagsgegenständen

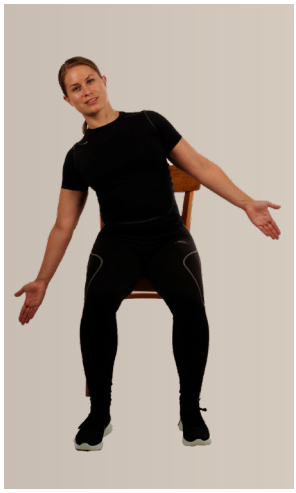
Der Stuhl - Training für Ältere

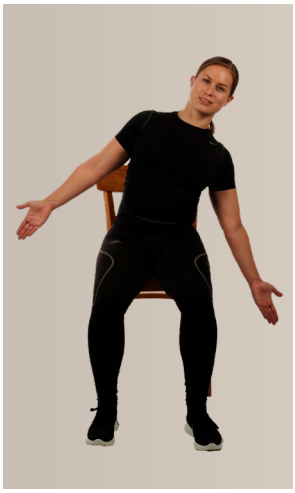
ÜBUNG: BEINPENDEL STEHEND

Muskulatur: Mobilisation Hüfte
Schwierigkeitsgrad: leicht
Ausgangsposition: stabiles leicht gebeugtes Standbein, langer Rücken, Bauchdecke zur Wirbelsäule ziehen
Übungsanleitung: Pendelbewegung aus der Hüfte, vor und zurück wie in einer Schiene
Haltung: Hüfte hält Richtung Front, Pendelbein ist leicht gebeugt

ÜBUNG: LEICHTE KNIEBEUGE

Muskulatur: Kräftigung Oberschenkel
Schwierigkeitsgrad: leicht – mittel
Ausgangsposition: Hüftschmaler Stand, langer Rücken, Bauchdecke zur Wirbelsäule ziehen
Übungsanleitung: der Po geht beim Knie anbeugen zurück (Bild: auf Stuhl setzen)
Haltung: Das Gewicht ist zwischen den Beinen verteilt, Knie ist hinter den Fußspitzen, Kniegelenk über Sprunggelenk



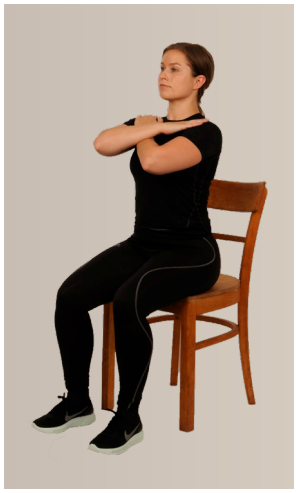


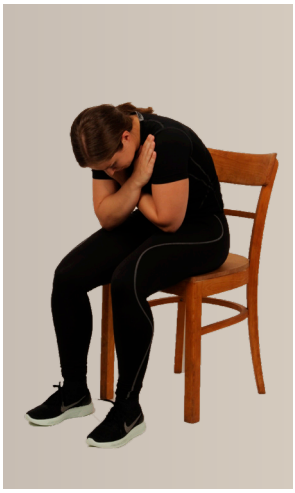
ÜBUNG: BAUCH LATERAL

Muskulatur: Kräftigung Rumpf
Schwierigkeitsgrad: leicht – mittel
Ausgangsposition: langer Rücken, Bauchdecke zur Wirbelsäule ziehen
Übungsanleitung: Kontrolliertes Nachgeben über die Seite (Bild: zwischen zwei schmalen Wänden)

Übungen mit Alltagsgegenständen

Der Stuhl - Training für Ältere



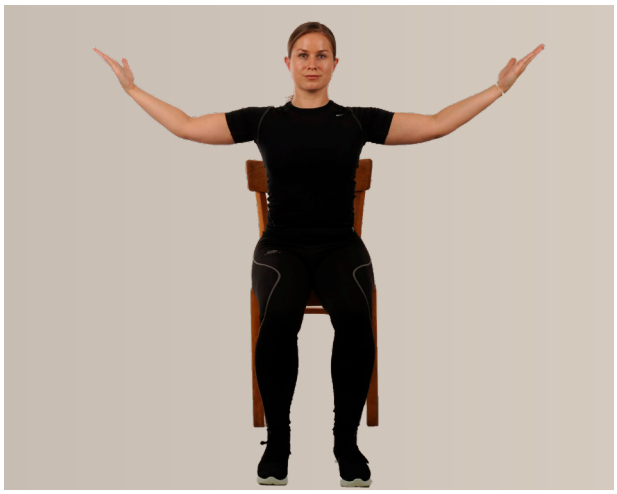


ÜBUNG: BAUCH-CRUNCH IM SITZEN

Muskulatur: Kräftigung Rumpf
Schwierigkeitsgrad: leicht – mittel
Ausgangsposition: langer Rücken, Bauchdecke zur Wirbelsäule ziehen, Füße stabil am Boden
Übungsanleitung: Einrollen des Oberkörpers nach vorne - Aufrichten durch die Rückenmuskulatur

ÜBUNG: RÜCKENSTRECKER SITZEND

Muskulatur: Kräftigung unterer Rücken
Schwierigkeitsgrad: leicht – mittel
Ausgangsposition: langer Rücken, Bauchdecke zur Wirbelsäule ziehen
Übungsanleitung: Neigen des Oberkörpers ab der Hüfte mit langem Rücken - Rückführen mit langem Rücken und gehobenen Brustbein
Haltung: Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule, Schulter hinten



ÜBUNG: BRUSTKORB AUFBEWEGEN

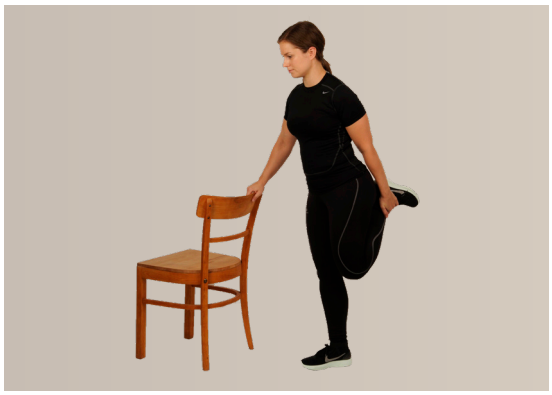
Muskulatur: Verbesserung der Beweglichkeit in der Schulter, Dehnen der Brust
Schwierigkeitsgrad: leicht – mittel
Ausgangsposition: langer Rücken, Bauchdecke zur Wirbelsäule ziehen
Übungsanleitung: Arme leicht gebeugt in Brusthöhe zur Seite führen bis ein leichter Zug entsteht

Übungen mit Alltagsgegenständen

Der Stuhl - Training für Ältere

ÜBUNG: HÜFTE VOR SCHIEBEN

Kombinationen/Variationen: Hand auf den unteren Rücken/Po legen und Becken nach vorne schieben
Muskulatur: Verbesserung der Beweglichkeit in der Hüfte, Dehnen Hüftbeuger, Oberschenkel
Schwierigkeitsgrad: leicht – mittel
Ausgangsposition: Ausfallschritt, leicht gebeugtes vorderes Bein, langer Rücken (speziell unterer Rücken), Bauchdecke zur Wirbelsäule ziehen
Übungsanleitung: Becken nach vorne schieben



ÜBUNG: BEINVORDERSEITE DEHNUNG

Kombinationen/Variationen: Unterstützung/Armverlängerung durch ein Handtuch
Muskulatur: Dehnen Oberschenkelvorderseite
Schwierigkeitsgrad: mittel
Ausgangsposition: stabiles, leicht gebeugtes Standbein, langer Rücken, Bauchdecke zur Wirbelsäule ziehen
Übungsanleitung: Becken nach vorne schieben, Schienbein greifen, Oberschenken bleibt parallel zum anderen, das Knie Richtung Boden schieben

ÜBUNG: UNTERARM DEHNUNG

Kombinationen/Variationen: tieferer Stuhl bei weniger Beweglichkeit
Muskulatur: Dehnung Unterarme
Schwierigkeitsgrad: leicht – mittel
Ausgangsposition: hüftschmaler Stand mit leicht gebeugten Knien, langer Rücken, Bauchdecke zur Wirbelsäule ziehen
Übungsanleitung: lange Arme und Aufdehnung nur mit leichtem Zug

ÜBUNG: LATISSIMUS DEHNUNG

Muskulatur: Dehnung Rücken, Schulter
Schwierigkeitsgrad: leicht – mittel
Ausgangsposition: hüftschmaler Stand mit leicht gebeugten Knien, langer Rücken, Bauchdecke zur Wirbelsäule ziehen
Übungsanleitung: Oberkörper ab der Hüfte nach vorne neigen, Ablegen der Arme auf dem Stuhl – lockeres Durchhängen des Oberkörpers zwischen den Armen