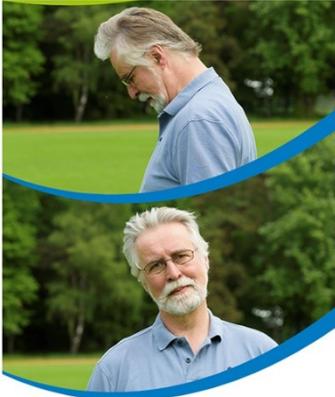


Teil : 1

Halswirbel, Schulter und Arme



Beginne immer mit einigen Übungen zur Mobilisierung (Erwärmung) und dann erst die Kräftigungsübungen. Die Dehnungen finden zum Schluss statt. VIEL Spaß!!



Mobilisation der Halswirbelsäule:

- Kopf nach vorn neigen und wieder aufrichten
- Kopf zu den Seiten neigen und wieder aufrichten
- Kopf langsam und gleichmäßig bewegen



Mobilisierung der Schultern (Schulterkreisen):

- Ellenbogen beugen
- Hände an die Schultern bringen
- Schultern langsam nach hinten kreisen
- Bewegungsrichtung wechseln
- Bewegungsweite variieren



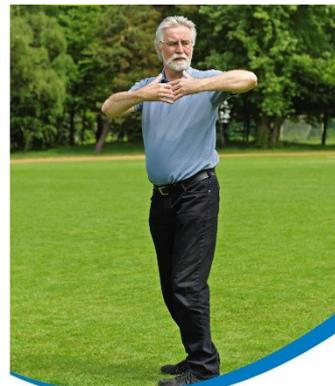
Mobilisierung der Arme, Schultern und Brustwirbelsäule:

- ausgestreckte Arme mit der Einatmung nach oben über den Kopf zusammenführen und mit der Ausatmung wieder nach unten führen
- ausgestreckte Arme mit der Einatmung seitlich nach hinten und mit der Ausatmung vor dem Körper zusammenführen, dabei einen „Katzenbuckel“ machen



Mobilisierung der Arm- und Schultermuskulatur (sich abtrocknen):

- Enden des Handtuches oder elastischen Übungsbandes mit den Händen greifen
- Tuch/Band hinter den Rücken führen
- mit den Armen werden horizontale, vertikale und diagonale Bewegungen durchgeführt, wie beim Rücken abtrocknen



Mobilisierung der Schultern (Schulterkreisen):

- Ellenbogen beugen
- Hände an die Schultern bringen
- Schultern langsam nach hinten kreisen
- Bewegungsrichtung wechseln
- Bewegungsweite variieren

Beginne immer mit einigen Übungen zur Mobilisierung (Erwärmung) und dann erst die Kräftigungsübungen. Die Dehnungen finden zum Schluss statt. VIEL Spaß!!



Kräftigung der Arm-, Schulter- und Brustmuskulatur (Wandliegestütz):

- hüftbreiter, stabiler Stand mit etwa einem halben Meter Abstand zur Wand
- Hände schulterbreit an der Wand aufsetzen
- Ellenbogen beugen, Körpermitte so weit nach vorn verlagern, wie die Körperspannung gehalten werden kann
- danach langsam wieder in die Ausgangsstellung zurückstützen



Kräftigung der Armmuskulatur (Stützbeuge):

- sitzende Position auf einer Sitzgelegenheit
- Oberkörper aufrichten
- Hände auf den Armlehnen oder auf der Sitzfläche ablegen
- mit der Kraft der Arme nach oben stützen bzw. drücken
- anschließend langsam absenken



Dehnung der Brustmuskulatur:

- Schrittstellung neben einer Wand/einem Baum, linkes Bein ist vorn
- linken Arm beugen und möglichst die gesamte Unterarm-Innenseite an die Wand/den Baum legen
- Oberkörper leicht nach rechts drehen, bis eine Dehnung in der linken Arm-/Brustpartie spürbar ist
- anschließend Seite wechseln

Beginne immer mit einigen Übungen zur Mobilisierung (Erwärmung) und dann erst die Kräftigungsübungen. Die Dehnungen finden zum Schluss statt. VIEL Spaß!!



**Mobilisierung
des Beckens
(Beckenkreisen):**

- Hände seitlich an das Becken stützen
- gleichmäßig das Becken in eine Richtung kreisen
- Richtungswechsel



**Kräftigung der
Bauchmuskulatur:**

- sitzende Position auf vorderer Hälfte der Sitzfläche
- Arme überkreuzen und auf den Schultern ablegen
- Bauchspannung aufbauen
- Oberkörper leicht nach hinten neigen und wieder aufrichten



**Kräftigung der Hacken-
muskulatur (Hacker):**

- sitzende Position auf vorderer Hälfte der Sitzfläche
- Oberkörper aufrichten
- Ellenbogen rechtwinklig beugen und seitlich am Oberkörper anlegen
- kleine, schnelle „Hackbewegungen“ mit den Unterarmen ausführen, Oberkörper dabei stabil halten



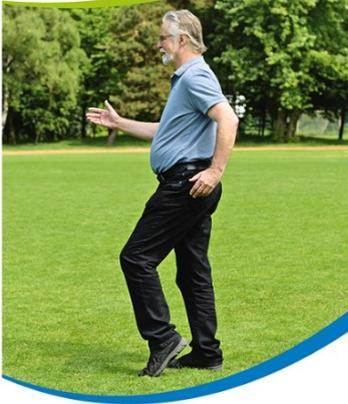
- hüftbreiter, stabiler Stand
- rechten Arm Richtung Decke ausstrecken, Schultern aktiv nach unten ziehen
- Oberkörper nach links neigen, bis eine Dehnung an der rechten Körperseite zu spüren ist

Teil : 3

Quelle: aelter-werden-in-balance.de
Herausgeber: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung



.....gen zur Mobilisierung (Erwärmung) und dann erst die Kräftigungsübungen. Die Dehnungen finden zum Schluss statt. VIEL Spaß!!



Mobilisierung der Beinmuskulatur (Gehen auf der Stelle):

- Fersen abwechselnd anheben
- Zehenballen auf dem Boden lassen
- Arme aktiv mitschwingen



Kräftigung der Fuß- und Wadenmuskulatur (Ballenstand):

- Knie leicht beugen
- Fersen anheben und das Gewicht auf die Fußballen verlagern
- Ferse langsam wieder absetzen
- Arme nutzen, um das Gleichgewicht zu halten



Kräftigung der Beinmuskulatur (sanfte Kniebeugen):

- hüftbreiter stabiler Stand
- Arme nach hinten führen
- Knie und Hüfte beugen und gleichzeitig die Arme nach oben führen
- Oberkörper dabei aufgerichtet lassen



Kräftigung der Beinmuskulatur (Einbeinstand):

- stabiler Stand auf linkem Bein
- rechtes Bein vom Boden lösen, ca. 20 Sek. halten
- anschließend Seite wechseln



Kräftigung der Beinmuskulatur (rücken-gerechtes Anheben):

- hüftbreiter stabiler Stand
- Knie und Hüfte beugen, aufgerichteten Oberkörper nach vorn verlagern
- Gegenstand aus den Beinen heraus anheben
- Oberkörper aufrichten, um wieder in den Stand zu gelangen
- schwere Lasten sollten körpernah getragen werden

Teil : 3

Quelle: aelter-werden-in-balace.de
Herausgeber: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung



Beginne immer mit einigen Übungen zur Mobilisierung (Erwärmung) und dann erst die Kräftigungsübungen. Die Dehnungen finden zum Schluss statt. VIEL Spaß!!



Kräftigung der Bein- und Gesäßmuskulatur (Aufstehen):

- sitzende Position auf der vorderen Hälfte der Sitzfläche
- Füße hüftbreit hinstellen und Knie rechtwinklig beugen
- Oberkörper aufrichten und Bauchspannung aufbauen
- Gewicht nach vorn verlagern und Knie strecken, um in den aufgerichteten Stand zu gelangen



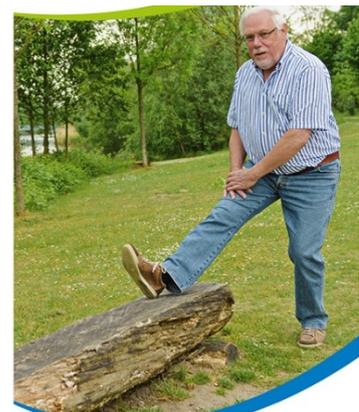
Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur:

- sitzende Position auf vorderer Hälfte der Sitzfläche
- Kniegelenke rechtwinklig beugen
- Oberkörper aufrichten
- abwechselnd ein Bein anheben und mit der gegenüberliegenden Hand auf den angehobenen Oberschenkel tippen



Dehnung der Wadenmuskulatur:

- linkes Bein steht leicht gebeugt vorn, rechtes Bein ist nach hinten ausgestreckt
- Oberkörper aufrichten
- Ferse des rechten Beins in den Boden drücken, Fußspitzen zeigen nach vorn
- Becken nach vorn schieben, bis eine Dehnung in der rechten Wadenmuskulatur spürbar ist
- anschließend Seite wechseln



Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur:

- sitzende Position auf vorderer Hälfte der Sitzfläche
- Kniegelenke rechtwinklig beugen
- Oberkörper aufrichten
- abwechselnd ein Bein anheben und mit der gegenüberliegenden Hand auf den angehobenen Oberschenkel tippen

Teil : 4

Quelle: aelter-werden-in-balace.de
Herausgeber: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Spiel und Spaß



Beginne immer mit einigen Übungen zur Mobilisierung (Erwärmung) und dann erst die Kräftigungsübungen. Die Dehnungen finden zum Schluss statt. VIEL Spaß!!



Koordination – Gegenstand balancieren auf einer Hand:

- Schrittstellung
- leichten Gegenstand (luftgefüllten Luftballon o. Ä.) auf einer Hand balancieren
- Gegenstand hochwerfen und wieder auffangen
- Gegenstand von einer in die andere Hand werfen
- anschließend Seite wechseln



Spiel – Zwillinge:

- Übungspartner suchen
- Partner A beobachtet und kopiert detailgetreu die Bewegungsweise von Partner B
- anschließend Partner wechseln



- Taschentuchpackungen oder zerknülltes Zeitungspapier nutzen
- Gegenstände hochwerfen und mit einer Hand fangen (einseitig)
- Gegenstände hochwerfen und mit beiden Händen fangen (gleichzeitig)
- hochwerfen und fangen der sich in der Luft kreuzenden Gegenstände mit beiden Händen



Pendel:

- Übungspartner auswählen
- Partner A gibt Kommandos: z. B. „Uhrzeiger“ (wohin mit der Fußspitze des Spielbeins getippt werden soll) etc.
- Partner B geht in den Einbeinstand und führt Bewegungen aus
- Standbein dabei stabilisieren
- Partnerwechsel

Quelle: aelter-werden-in-balance.de

Herausgeber: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung