

Turngau Ostwürttemberg

TGOWturn@home



Aktivierung von Senioren

Birgit Mach, Geprüfte Übungsleiterin „B“ Prävention Erwachsene

Bildquelle: Birgit Mach, Privat

Aktivieren Sie Ihre Senioren auch während der Corona Krise – wenn keine Physiotherapeuten und Sportübungsleiter aktiv sind.

Es ist ganz einfach – Sie können nichts falsch machen – haben Sie Mut und trainieren Sie, egal ob Sie bettlägerig sind, auf dem Stuhl sitzend trainieren möchten oder aktiv im Stehen mitmachen können.



Arme strecken

- Rückenlage im Bett | Sitzende oder Stehend die Arme waagrecht nach vorne führen auf Schulterhöhe
- Strecken Sie die Arme zur Decke oder eben auf Schulterhöhe nach vorne

- Oberarme so eng wie möglich am Körper halten
- Ziehen Sie sich langsam aus der Schulter heraus nach oben bzw. nach vorne
- Mehrmals wiederholen – zwischendurch ruhig die Arme auch mal ablegen



Fersen schleifen

- Rückenlage im Bett
- Beine strecken und die Fersen langsam im Wechsel zur Hüfte ziehen
- Sitzend – Beine strecken und Ferse auf dem Boden zum Körper ziehen
- Stehend – An der Wand festhalten und einbeinige jeweils eine Ferse nach oben ziehen
- Mehrmals pro Seite wiederholen



Bein Pumpe

- Rückenlage im Bett - Beine strecken – Zehen nach vorne und nach hinten ziehen
- Sitzend – Beine auf den Boden stellen und die Zehen im Wechsel nach oben ziehen
- Mehrmals wiederholen – aktiviert die Lymphen und fördert den Blutkreislauf



Armezug mit Atmung

- Rückenlage im Bett – Arme seitlich neben den Körper legen – gemeinsam zur Decke ziehen und wieder ablegen – dabei die Atmung steuern – hochziehen einatmen – ablegen ausatmen
- Sitzende auf dem Stuhl oder stehend – Arme seitlich vom Körper halten und in die waagerechte Position hochziehen und wieder zurückführen – dabei Atmung kontrollieren – hochziehen einatmen – zurückführen ausatmen
- Mehrmals wiederholen



Schere

- Rückenlage im Bett:
Arme nach oben zur Decke halten und mit Scherbewegungen aktivieren
- Sitzend oder Stehend: Arme auf Brusthöhe in die Waagerechte nehmen und durch die Scherbewegung aktivieren
- Mehrmals wiederholen



Fersenheber

- Stabile Sitzposition
- Beine auf den Boden stellen und die Fersen nach oben ziehen
- Kräftigt die Waden und aktiviert die Lymphen
- Mehrmals wiederholen



Beinstrecker

- Stabile Sitzposition
- Ein Bein nach vorne in die Streckung bringen – 5 Sek halten
- Mehrmals im Wechsel wiederholen
- Zusätzlich kann während der Streckung der Fuß gestreckt und gebeugt werden, so dass die Lymphen und der Blutfluß aktiviert wird



Rumpfaktivierung

- Stabile Sitzposition
- Legen Sie die linke Hand auf das rechte Knie – der Arm ist gestreckt
- Führen Sie nun den linken Arm diagonal nach oben und folgen Sie mit den Augen/Blick der Bewegung der Hand
- Führen Sie den gestreckten Arm so weit wie möglich nach hinten und bleiben Sie für 5 Sek in der gestreckten Position
- Dann führen Sie den Arm wieder zurück aufs Knie und wiederholen diesen Ablauf mehrmals bevor Sie dann die Bewegung mit dem Gegenarm durchführen

Mein heutiger TIPP

Die Schmerztherapeuten „Liebscher und Bracht“ empfehlen allen Senioren bis ins hohe Alter einmal täglich folgende Aktivierung durchzuführen:

- Aus der stehenden Position – mit Hilfe eines stabilen Stuhls – über den Vierfüßlerstand auf den Boden gehen (Gymnastikmatte) egal wie
- dort liegend die Position ändern – also von der Bauchlage in die Rückenlage drehen
- 3 mal kräftig ein- und ausatmen
- wieder zurück in die Bauchlage und über den Vierfüßlerstand und mit Hilfe des Stuhls wieder aufstehen

Eine Aktivierung die als grundlegende Übung zur Sturzprophylaxe zählt!