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.

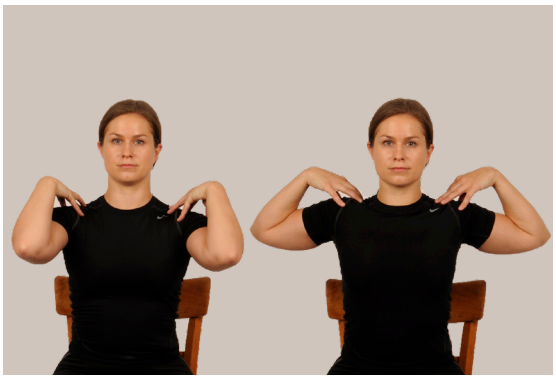
TRAINIERT WIRD FOLGENDERMASSEN:

- 20 Wiederholungen à 2 bis 3 Mal pro Übung
- 20 bis 30 Sekunden Pause zwischen den Sätzen
- 2 bis 3 Trainings die Woche, dabei sollte jedoch mindestens einen Tag Trainingspause dazwischen erfolgen
- 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 für die Schulter, Durchblutung für den Nacken
Schwierigkeitsgrad: leicht
Anleitung: langer Rücken, Bauchdecke zur Wirbelsäule ziehen, Hände auf die Schulter legen, Ellbogen zeichnen Kreise in die Luft – vor und zurückkreisen möglich

ÜBUNG: KOPF KREISEN – ÜBER VORNE

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

ÜBUNG: KOPF DREHEN

Muskulatur: Mobilisation für die Muskulatur der Halswirbelsäule
Schwierigkeitsgrad: leicht
Anleitung: langer Rücken, Bauchdecke zur Wirbelsäule ziehen, Kopf über die Schulter drehen, Wechsel zur anderen Seite

ÜBUNG: WIRBELSÄULE ROTATION

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

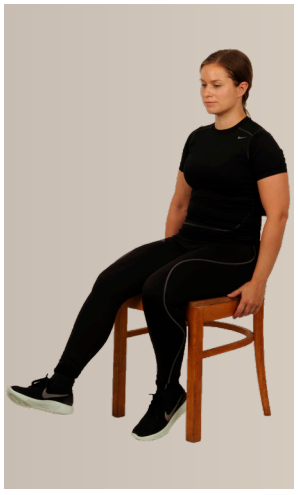
GYMWELT
WIR LEBEN FITNESS. IM VEREIN.

Übungen mit Alltagsgegenständen

Der Stuhl - Training für Ältere

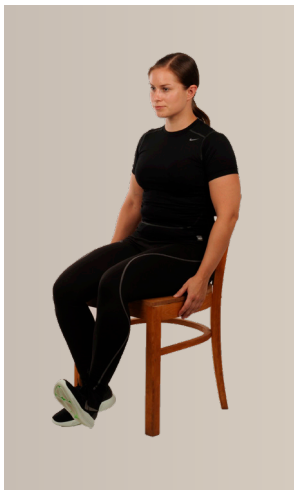
ÜBUNG: SPRUNGGELENK KREISEN

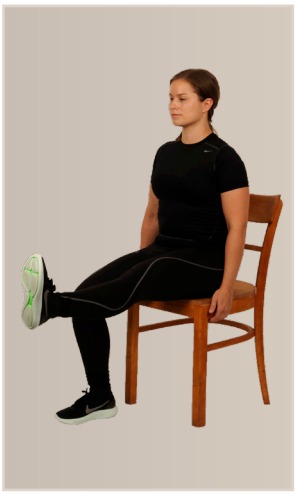
Muskulatur: Mobilisation Sprunggelenk, lochern von Waden- und Schienbeinmuskulatur
Schwierigkeitsgrad: leicht
Anleitung: leichtes Abspreizen des Oberschenkels, kreisen über Zehen ranziehen - Außenrotation – Sreckung der Zehen – über Innenseite rückführen; Wechsel der Richtung



ÜBUNG: BEINE BAUMELN

Muskulatur: Schmieren des Kniegelenks
Schwierigkeitsgrad: leicht
Anleitung: lockeres hin- und herpendeln der Unterschenkel und des Fußes mit Bewegung aus dem Kniegelenk





ÜBUNG: BEINSTRECKER

Muskulatur: Kräftigung der Oberschenkel
Schwierigkeitsgrad: leicht
Anleitung: stabiler Sitz, hüftbreiter Beinabstand, Bauchdecke zur Wirbelsäule ziehen, Streckung eines Beines mit herangezogenen Zehen Richtung Decke; Trainieren eines Beines mit nachfolgendem Wechsel auf das andere Bein

GYMWELT
WIR LEBEN FITNESS. IM VEREIN.

Übungen mit Alltagsgegenständen

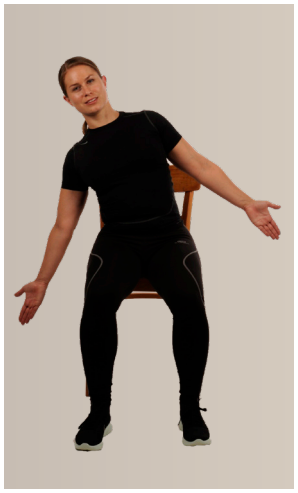
Der Stuhl - Training für Ältere

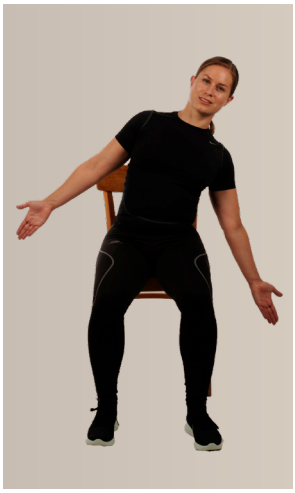
ÜBUNG: BEINPENDEL STEHEND

Muskulatur: Mobilisation der Hüfte
Schwierigkeitsgrad: leicht
Anleitung: stabiles, leicht gebeugtes Standbein, Bauchdecke zur Wirbelsäule ziehen – Pendelbewegung aus der Hüfte, vor und zurück wie in einer Schiene

ÜBUNG: LEICHTE KNIEBEUGE

Muskulatur: Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur
Schwierigkeitsgrad: leicht - mittel
Anleitung: stabiler hüftbreiter Stand, Bauchdecke zur Wirbelsäule ziehen, Oberkörper bleibt lang und das Gewicht ist zwischen den Beinen verteilt, Knie ist hinter den Fußspitzen und Kniegelenk über Sprunggelenk – der Po geht beim Anbeugen zurück



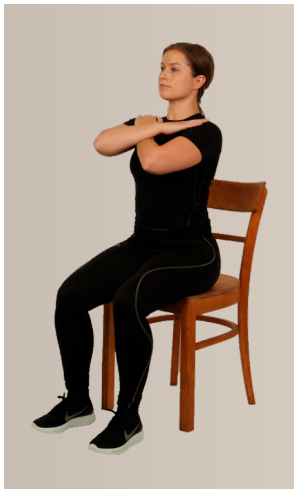


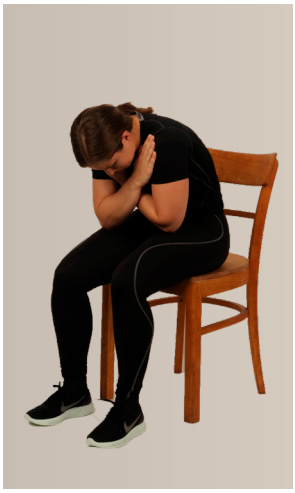
ÜBUNG: BAUCH LATERAL

Muskulatur: Kräftigung der Rumpfmuskulatur
Schwierigkeitsgrad: leicht - mittel
Anleitung: stabiler Stand, Bauchdecke zur Wirbelsäule ziehen, langer Rücken – Kontrolliertes Nachgeben über die Seite – wie zwischen zwei schmalen Wänden

Übungen mit Alltagsgegenständen

Der Stuhl - Training für Ältere



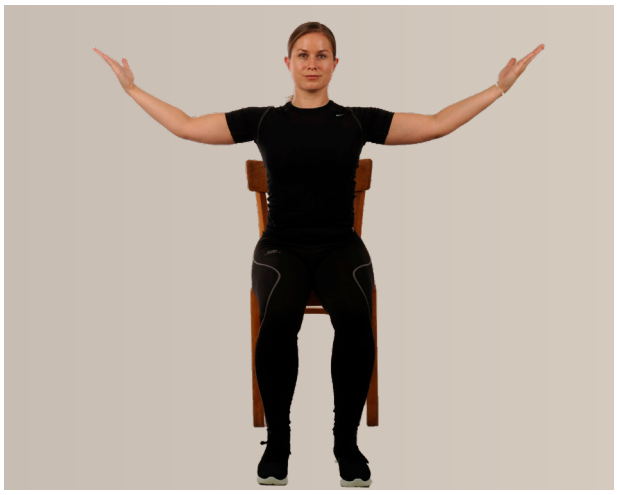


ÜBUNG: BAUCH-CRUNCH IM SITZEN

Muskulatur: Kräftigung des Rumpfes
Schwierigkeitsgrad: leicht
Anleitung: stabiler Sitz, Bauchdecke zur Wirbelsäule ziehen, Einrollen des Oberkörpers und Aufrichten der Rückenmuskulatur

ÜBUNG: RÜCKENSTRECKER SITZEND

Muskulatur: Kräftigung des unteren Rückens
Schwierigkeitsgrad: leicht - mittel
Anleitung: stabiler Sitz, Bauchdecke zur Wirbelsäule ziehen, neigen des Oberkörpers ab der Hüfte mit langem Rücken, Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule, Rückführen mit langem Rücken und gehobenen Brustbein



ÜBUNG: BRUSTKORB AUFBEWEGEN

Muskulatur: Verbesserung der Beweglichkeit in der Schulter, Dehnen der Brustmuskulatur
Schwierigkeitsgrad: leicht - mittel
Anleitung: stabiler Sitz, Bauchdecke zur Wirbelsäule ziehen, Arme leicht gebeugt in Brusthöhe zur Seite ziehen bis ein leichter Zug entsteht

Übungen mit Alltagsgegenständen

Der Stuhl - Training für Ältere

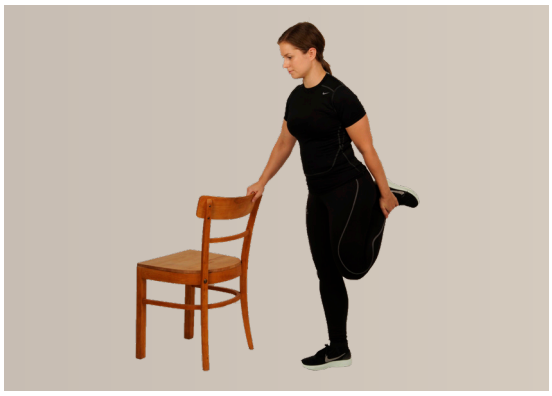
ÜBUNG: HÜFTE VOR SCHIEBEN

Kombinationen/Variationen: Hand auf den unteren Rücken/Po legen und Becken nach vorne schieben

Schwierigkeitsgrad: leicht - mittel

Muskulatur: Verbesserung der Beweglichkeit in der Hüfte, Dehnen des Hüftbeugers und der Oberschenkelmuskulatur

Anleitung: stabiler hüftbreiter Ausfallschritt, leicht gebeugtes vorderes Bein, Bauchdecke zur Wirbelsäule ziehen, Becken nach vorne schieben



ÜBUNG: BEINVORDERSEITE DEHNUNG

Kombinationen/Variationen: Unterstützung/Armverlängerung durch ein Handtuch

Muskulatur: Dehnen der Oberschenkelvorderseite

Schwierigkeitsgrad: mittel

Anleitung: stabiles, leicht gebeugtes Standbein, Bauchdecke zur Wirbelsäule ziehen, Becken nach vorne schieben, am Schienbein greifen, Fuß bleibt parallel und das Knie Richtung Boden schieben

ÜBUNG: UNTERARM DEHNUNG

Kombinationen/Variationen: tieferer Stuhl bei weniger Beweglichkeit

Muskulatur: Dehnung der Unterarme

Schwierigkeitsgrad: leicht - mittel

Anleitung: stabiler Stand mit leicht gebeugten Knien, lange Arme – Aufdehnung nur mit leichtem Zug

ÜBUNG: LATISSIMUS DEHNUNG

Muskulatur: Dehnung des Rückens und der Schulter

Schwierigkeitsgrad: leicht - mittel

Anleitung: stabiler hüftbreiter Stand mit leicht gebeugten Knien, Bauchdecke zur Wirbelsäule ziehen, Oberkörper ab der Hüfte nach vorne neigen, Ablegen der Arme auf dem Stuhl – lockeres Durchhängen des Oberkörpers zwischen den Armen

GYMWELT
WIR LEBEN FITNESS. IM VEREIN.