

Beinübung im Stehen

Ausgangsposition: Sie stehen neben einem Tisch und halten sich fest.

Übung: Bewegen Sie 10-mal jedes Bein mit gestrecktem Knie nach vorne und nach hinten.

Wiederholung: 3-mal



Zehenspitzenstand

Ausgangsposition: Sie stehen neben einem Tisch und halten sich fest.



Übung: Stellen Sie sich 10-mal auf die Zehenspitzen und wieder zurück.

Wiederholung: 3-mal

Stemmen und rudern

Ausgangsposition: Sie sitzen auf einem Hocker / Stuhl und halten einen Stab / Stock / Besenstiel mit beiden Händen fest.

Übung 1: Heben und senken sie den Stab 10-mal.

Übung 2: Nehmen Sie den Stab auf Brusthöhe und schieben ihn 10-mal nach vorne und wieder zurück.

Übung 3: Bewegen Sie den Stab 10-mal in Brusthöhe nach rechts und nach links; der Oberkörper dreht mit.

Übung 4: Rudern Sie mit dem Stab 10-mal nach links und nach rechts.

Wiederholung: 3-mal



Erbsenbad

Sie nehmen sich eine große Schüssel und füllen diese mit Erbsen / Reis / Linsen oder Ähnlichem.

Übung: Kneten Sie mit nur einer oder mit beiden Händen den Inhalt der Schüssel kräftig durch.



Übung mit dem Igelball

Ausgangsposition: Sie sitzen auf einem Stuhl / Hocker



Übung: Rollen Sie 10-mal den Igelball von der Hand bis zur Schulter und wieder zurück. Wechseln Sie zum anderen Arm.

Wiederholung: 3-mal



Allgemeines Trainingsprogramm

Tipps und Hilfen der
Fachklinik Baumholder

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

bevor Sie mit Ihrem Übungsprogramm beginnen, empfiehlt es sich, mit leichten Lockerungs- und Bewegungsübungen (drei bis fünf Minuten) den Kreislauf in Schwung zu bringen. Zum Beispiel durch lockeres Gehen oder Traben auf der Stelle, dabei die Arme seitlich am Körper schwingen lassen.

Hinweise zu den Übungen

- Üben Sie lieber täglich 10 Minuten als pro Woche eine Stunde am Stück!
- Führen Sie Übungen nur so weit aus, wie sie schmerzfrei sind. Ein leichter Muskelkater ist unbedenklich.
- Wiederholen Sie jede Übung bis zu fünfmal – jeweils mit einer Pause von etwa 15 Sekunden.
- Finden Sie zu den Übungen das richtige Maß: zu wenig bringt nichts, zu viel ist schädlich (Überanstrengung).
- Geben Sie nicht auf, auch wenn sich Erfolg erst nach längerem Üben einstellen.
- Achten Sie auch auf Ihre Atmung. Atmen Sie ruhig, keine Pressatmung!

Wir wünschen viel Erfolg mit Ihrem Übungsprogramm!
Bei Rückfragen rufen Sie uns einfach an: +49(0)6783/18-0

Klinikum Idar-Oberstein GmbH
Fachklinik für geriatrische Frührehabilitation Baumholder
Krankenhausweg 22
D-55774 Baumholder
www.shg-kliniken.de

Bridging

Ausgangsposition: Sie liegen auf dem Rücken, z.B. auf dem Boden. Beide Beine sind angestellt und die Arme liegen neben dem Körper.

Übung: Versuchen Sie 10-mal den Po so weit anzuheben, dass er die Unterlage nicht mehr berührt.

Wiederholung: 3-mal



Beinübung im Sitzen

Ausgangsposition: Sie sitzen auf einem Stuhl / Hocker. Umfassen Sie mit beiden Händen Ihr Knie. Versuchen Sie aufrecht zu sitzen.



Übung 1: Strecken und beugen Sie das Knie 10-mal.

Übung 2: Ziehen Sie Ihr Knie 10-mal so weit wie möglich Richtung Brust.

Wiederholung: 3-mal

Diagonales Winken

Ausgangsposition: Sie sitzen auf einem Stuhl / Hocker. Ihre rechte Hand liegt auf Ihrem linken Knie.

Übung: Heben Sie den rechten Arm 10-mal nach rechts oben und schauen Sie dabei der Hand nach. Dann legen Sie die Hand wieder auf das linke Knie. Wechseln Sie die Seite.

Wiederholung: 3-mal



Pendeln mit dem Arm

Übung 1: Sie sitzen auf einem Hocker und pendeln abwechselnd links / rechts mit Ihren Armen.

Übung 2: Sie stehen neben einem Tisch, 1 Arm ist auf dem Tisch aufgestützt. Sie neigen den Oberkörper etwas nach vorne und pendeln mit dem anderen Arm.



Wischübung

Ausgangsposition: Sie sitzen vor einem Tisch und legen beide Hände (schwächere unten) auf ein Tuch.

Übung 1: Schieben Sie das Tuch nach vorne und nach hinten.

Übung 2: Schieben Sie das Tuch nach rechts und nach links.

Übung 3: Kreisen Sie mit dem Tuch.

