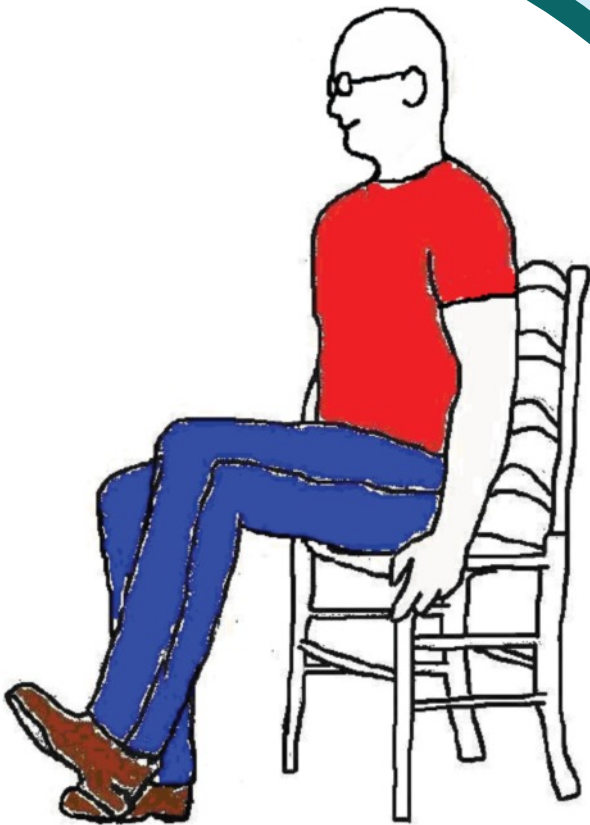


ÜBUNGEN IM SITZEN

Heimübungsprogramm



laterLife
training.

Text von Sheena Gawler

Wissenschaftliche Mitarbeiterin, Forschungsabteilung der
Primärversorgung und Gesundheit der Bevölkerung, University College
London Medical School
Ko-Entwicklung Führung & Hauptdozentin, Later Life Training

Illustrationen von Simon Hanna

Sturz- & Trainingsfachkraft, Cambridgeshire Falls Service. Hauptdozentin
Later Life Training

Sicherheit

Verwenden Sie einen stabilen Stuhl. Tragen Sie bequeme Kleidung und festes Schuhwerk. Bereiten Sie einen Platz vor und halten Sie ihr Gummiband und ein Glas Wasser bereit, bevor Sie mit dem Training beginnen.

Falls während des Übens Brustschmerzen auftreten, es Ihnen schwindelig wird oder Sie kurzatmig werden, brechen Sie sofort ab und kontaktieren Sie Ihren Hausarzt (Falls Sie sich sehr unwohl fühlen und sich die Symptome nach Übungsabbruch nicht bessern, rufen Sie einen Notarzt).

Falls Gelenk- oder Muskelschmerzen auftreten, überprüfen Sie Ihre Haltung und versuchen Sie es noch einmal. Falls der Schmerz weiterhin bestehen bleibt, lassen Sie sich von Ihrem Trainer oder Ihrem Hausarzt beraten.

Falls Sie jedoch Ihre Muskeln während der Übungen spüren sollten oder leichte Muskelschmerzen am Tag danach, ist das normal und ein Anzeichen dafür, dass die Übungen wirken.

Atmen Sie durchwegs normal und haben Sie Spaß.
Trainieren Sie möglichst drei Mal pro Woche.

Falls Sie dieses Übungsmanual nutzen wollen ohne ein Gruppentraining zu besuchen, fragen Sie Ihren Hausarzt, ob die Übungen geeignet für Sie sind.

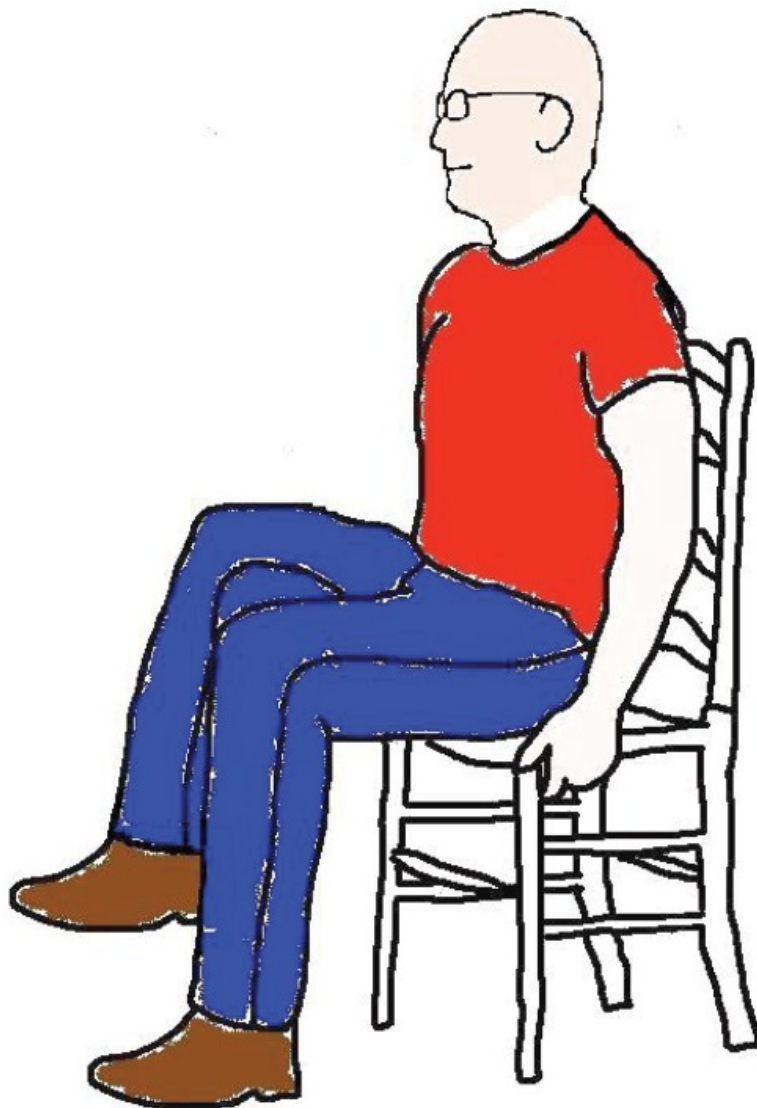
Aufwärmübungen

Beginnen Sie stets mit den Aufwärmübungen, um Ihren Körper auf die Hauptübungen vorzubereiten.

Führen Sie alle Aufwärmübungen durch:

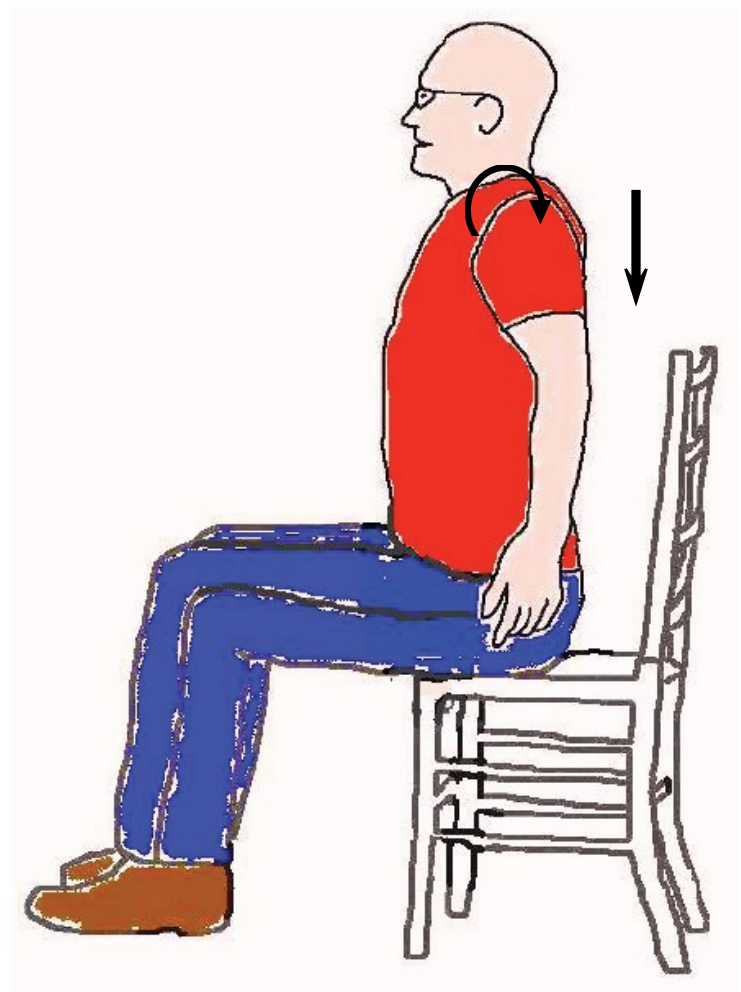
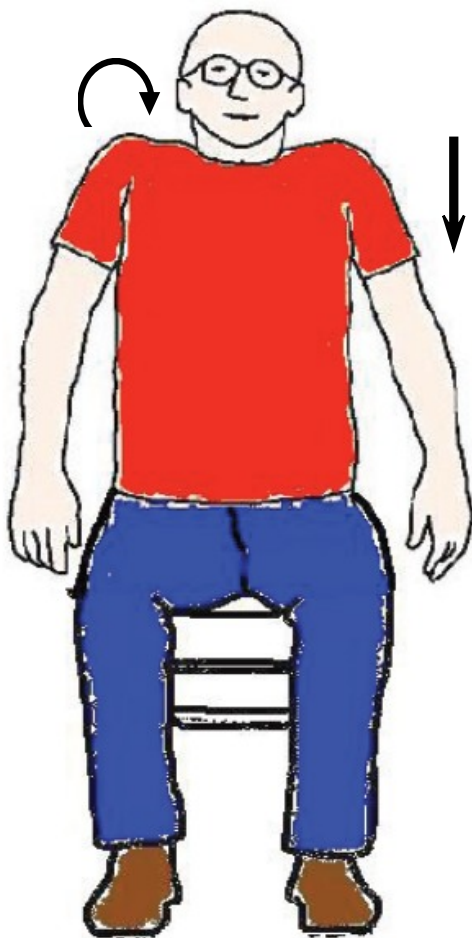
Marschieren

- Setzen Sie sich vorne an die Stuhlkante
- Richten Sie Ihren Oberkörper auf
- Halten Sie sich seitlich am Stuhl
- Heben Sie die Beine im Wechsel langsam und kontrolliert an (marschieren)
- Wählen Sie ein Tempo, das für Sie angenehm ist
- Führen Sie die Übung 1-2 min durch



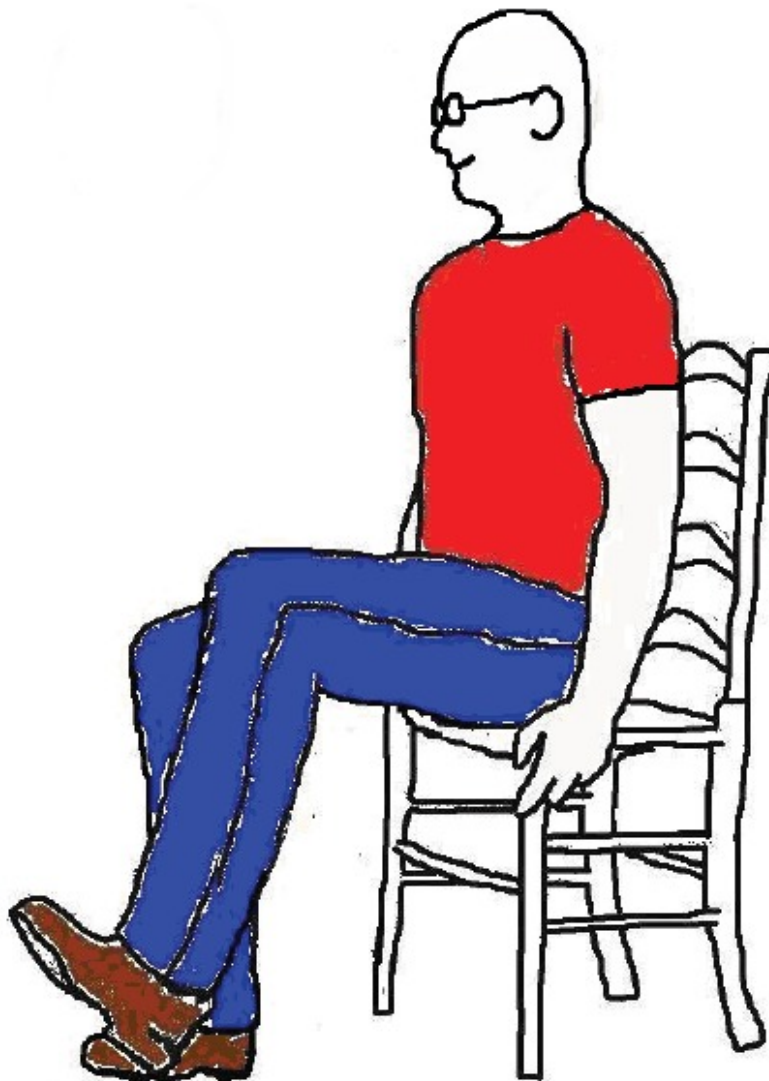
Schulterkreisen

- Richten Sie Ihren Oberkörper auf
- Die Arme hängen locker an der Seite
- Ziehen Sie beide Schultern Richtung Ohren, drücken Sie sie nach hinten und anschließend wieder nach unten
- Wiederholen Sie dies langsam 4x



Mobilisierung der Fußgelenke

- Setzen Sie sich vorne an die Stuhlkante
- Richten Sie Ihren Oberkörper auf
- Halten Sie sich seitlich am Stuhl
- Setzen Sie die Ferse auf den Boden, heben Sie das Bein wieder ab und setzen Sie die Zehen auf dieselbe Stelle
- Wiederholen Sie dies 4x pro Bein



Wirbelsäulenrotation

- Sitzen Sie aufrecht; Ihre Füße sind hüftbreit auseinander
- Legen Sie Ihre rechte Hand auf das linke Knie und halten Sie sich mit Ihrer linken Hand an der Rückenlehne fest
- Drehen Sie Ihren Oberkörper und Ihren Kopf nach links
- Wiederholen Sie diese Übung auf der rechten Seite
- Wiederholen Sie diese Übung weitere 3mal pro Seite



Hauptübungen

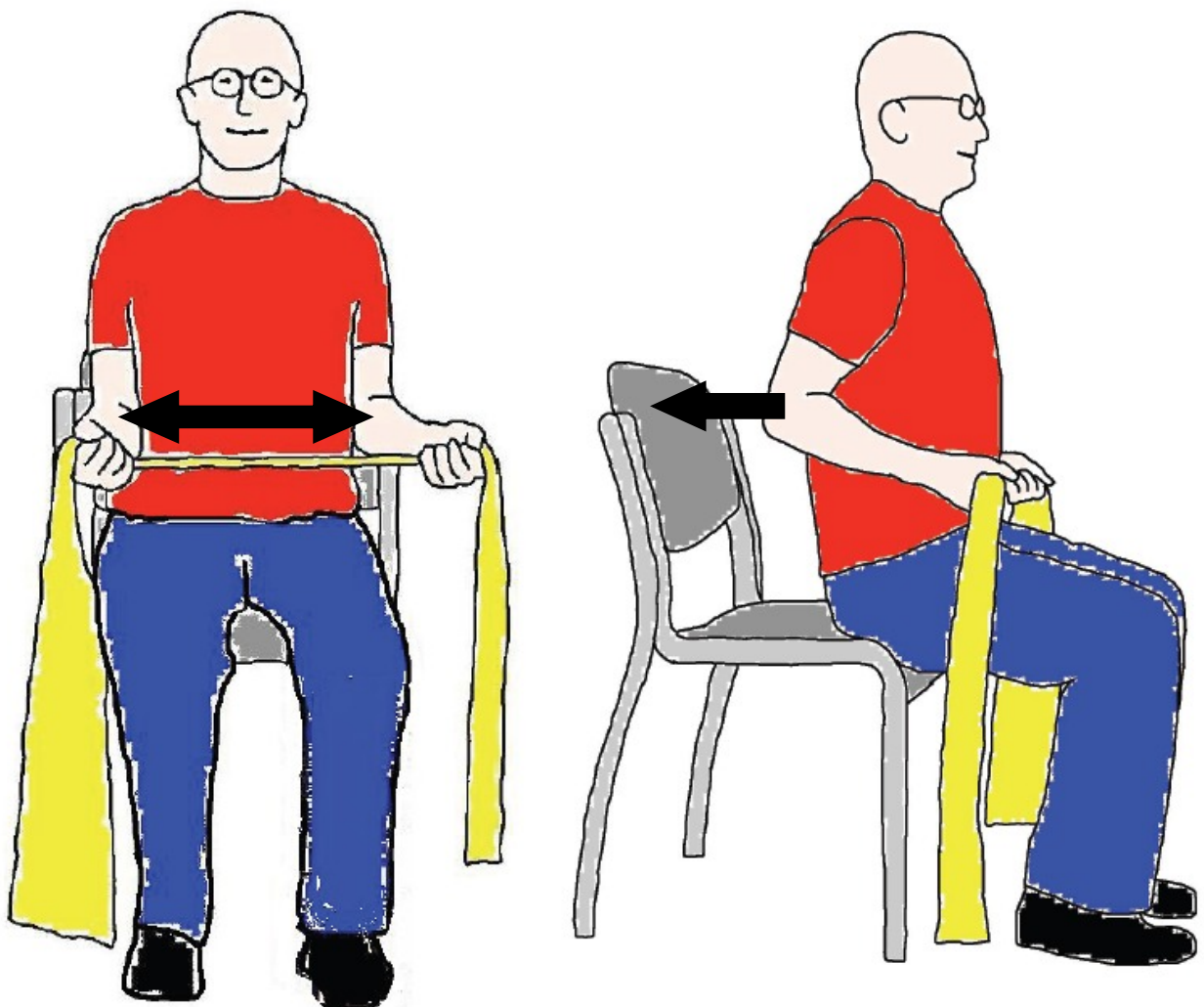
Dieser Abschnitt besteht aus 8 Übungen.

Diese verbessern die Knochenfestigkeit und Muskelkraft.

Führen Sie alle Übungen durch.

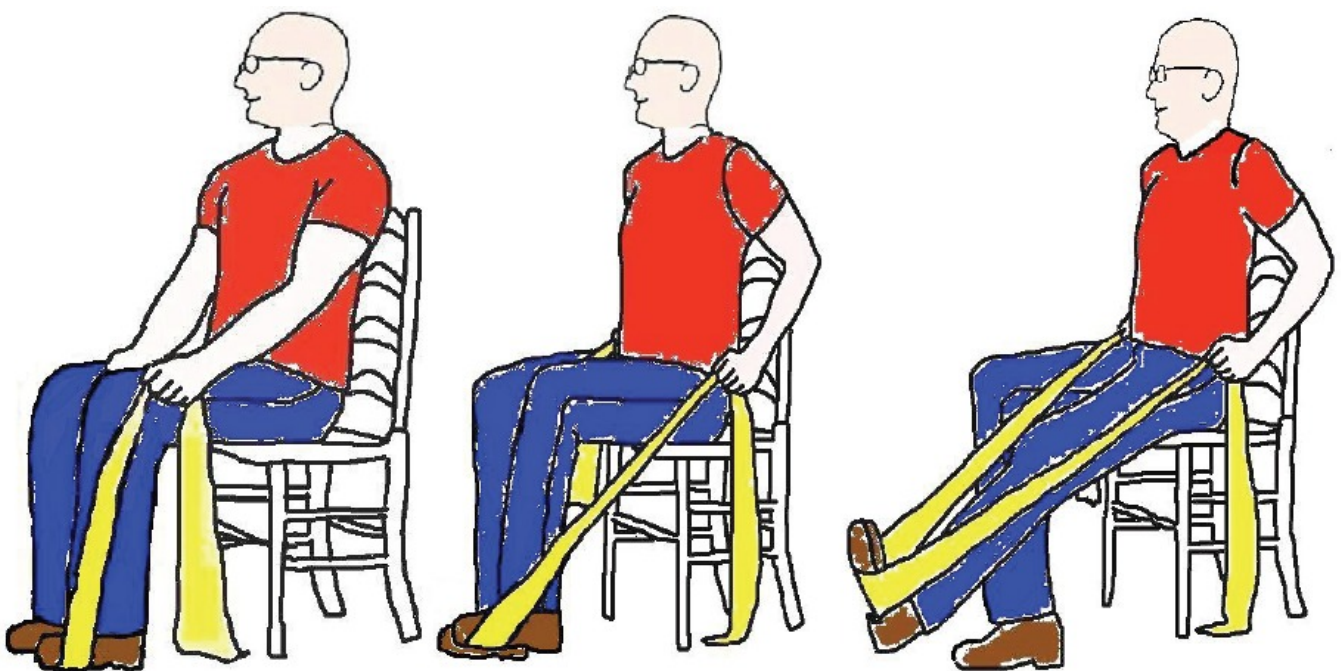
Kräftigung des oberen Rückens

- Nehmen Sie das Band in die Hand; die Handinnenflächen zeigen dabei nach oben; die Handgelenke sind während der gesamten Übung fest
- Ziehen Sie das Band auseinander; die Ellenbogen bleiben dabei in Körperkontakt
- Schieben Sie die Ellenbogen nach hinten, drücken Sie in der Endposition die Schulterblätter zusammen
- Halten Sie diese Position 5 s; atmen Sie dabei ruhig und gleichmäßig weiter
- Lösen, wiederholen Sie dies 7x



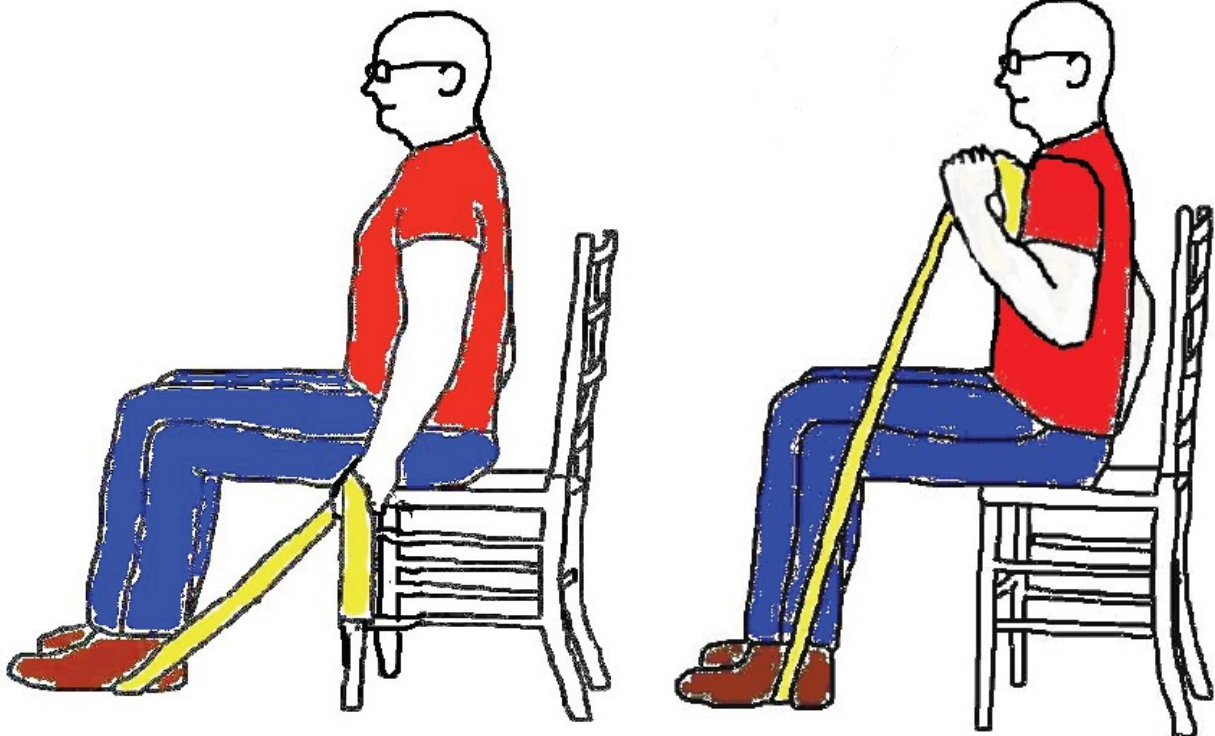
Kräftigung der Oberschenkel

- Sitzen Sie aufrecht vorne auf dem Stuhl
- Platzieren Sie das Band unter dem vorderen Fußballens des einen Fußes und greifen Sie es mit beiden auf Höhe der Knie (Bild 1)
- Heben Sie den Fuß etwas an und ziehen Sie dann die Hände Richtung Hüften (Bild 2)
- Strecken Sie Ihr Bein nun; die Ferse berührt den Boden nicht (Bild 3)
- Halten Sie es bis Sie langsam bis 5 gezählt haben (Bild 1)
- Wiederholen Sie dies 6-8x pro Bein



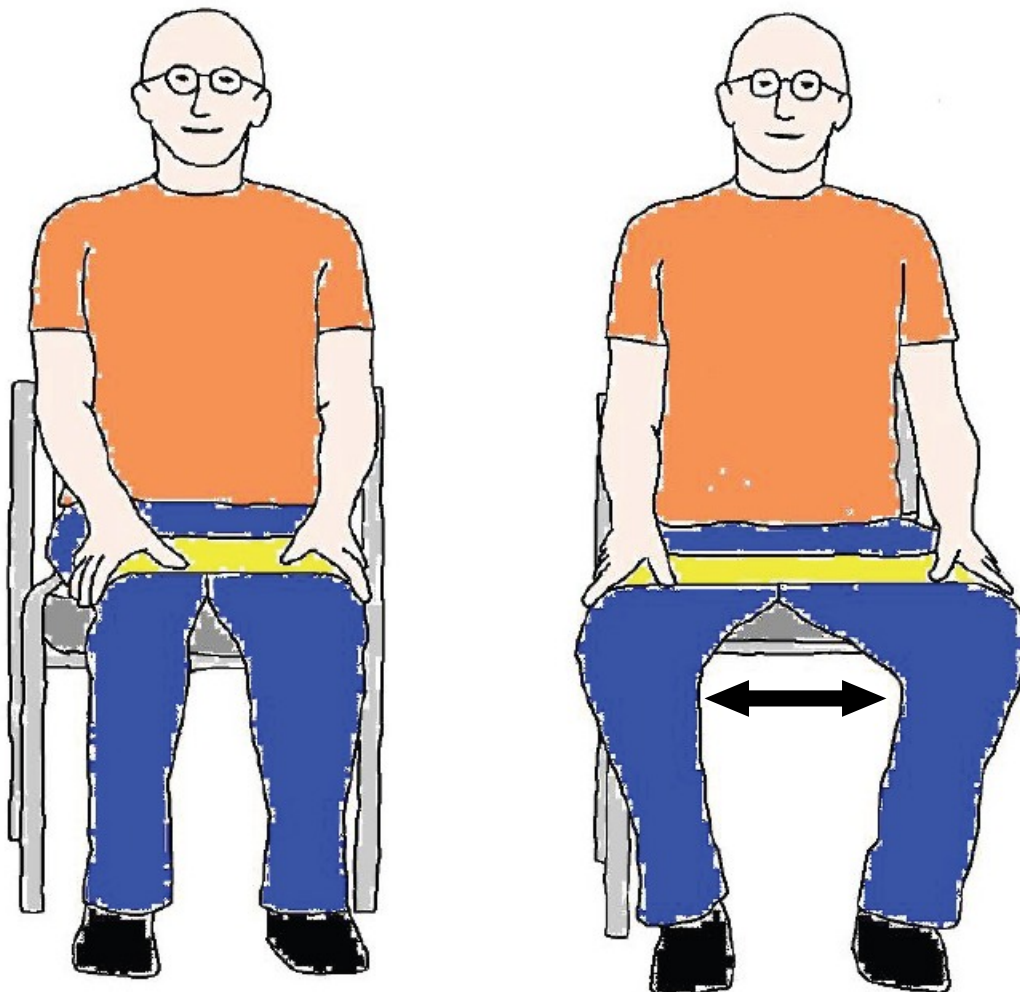
Armbeugen

- Sitzen Sie aufrecht vorne auf dem Stuhl
- Platzieren Sie das eine Ende des Bandes sicher unter Ihren Füßen und greifen Sie das andere Ende es mit einer Hand ungefähr auf Höhe des Knies (Bild 1)
- Ziehen Sie die Faust langsam Richtung Schulter; die Hand sollte dabei stets in Verlängerung zum Unterarm sein (Handgelenk fest) und der Ellenbogen in Körperkontakt (Bild 2)
- Langsam wieder senken
- Wiederholen Sie dies 6-8mal pro Arm



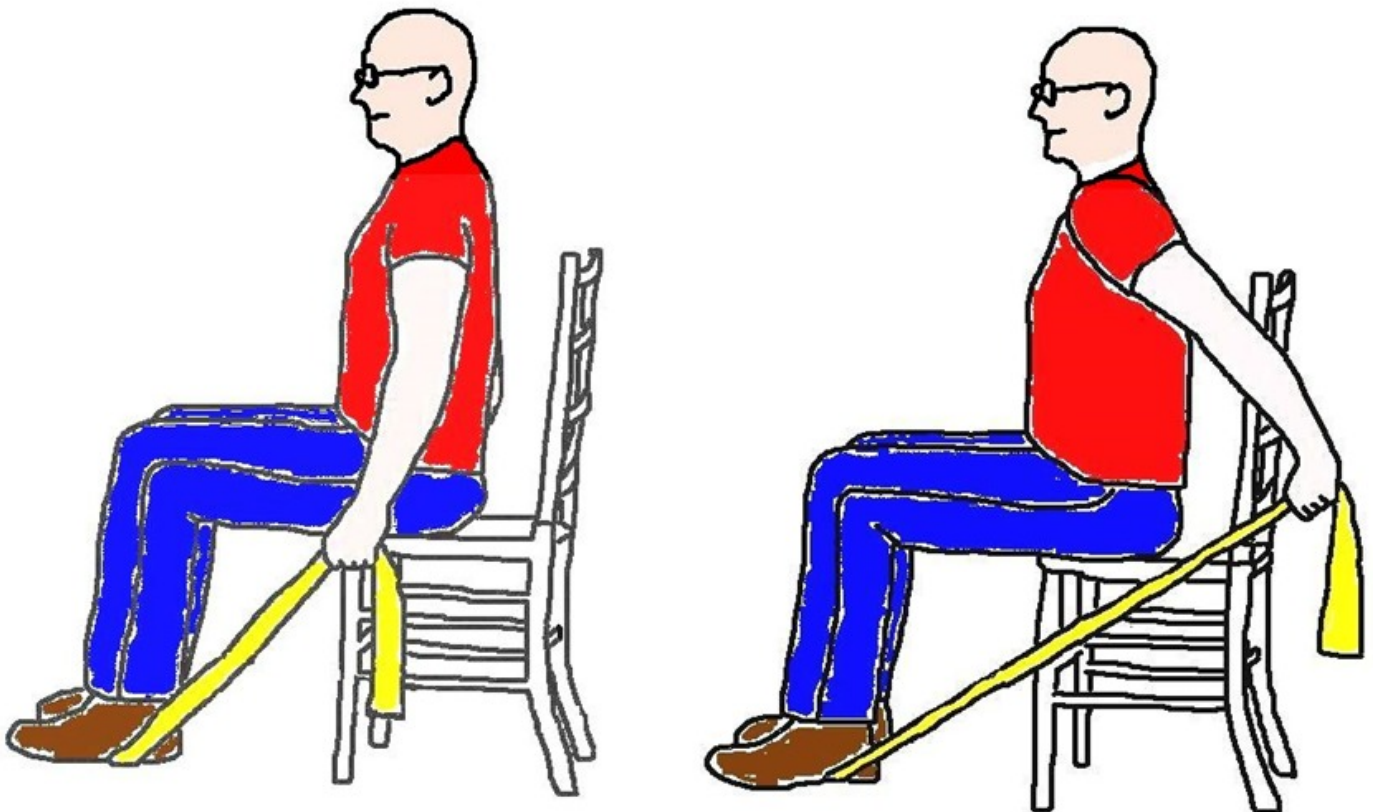
Kräftigung der Oberschenkelaußenseite

- Setzen Sie sich vorne an die Stuhlkante
- Schließen Sie die Beine, sodass sich die Füße und Knie berühren
- Wickeln Sie das Band um die Beine (Das Band sollte so flach wie möglich aufliegen)
- Öffnen Sie die Beine wieder, so dass Füße und Knie hüftbreit auseinander sind
- Schieben Sie die Knie noch weiter nach außen und halten Sie diese Endposition 5 s lang
- Lösen und wiederholen Sie dies 7x



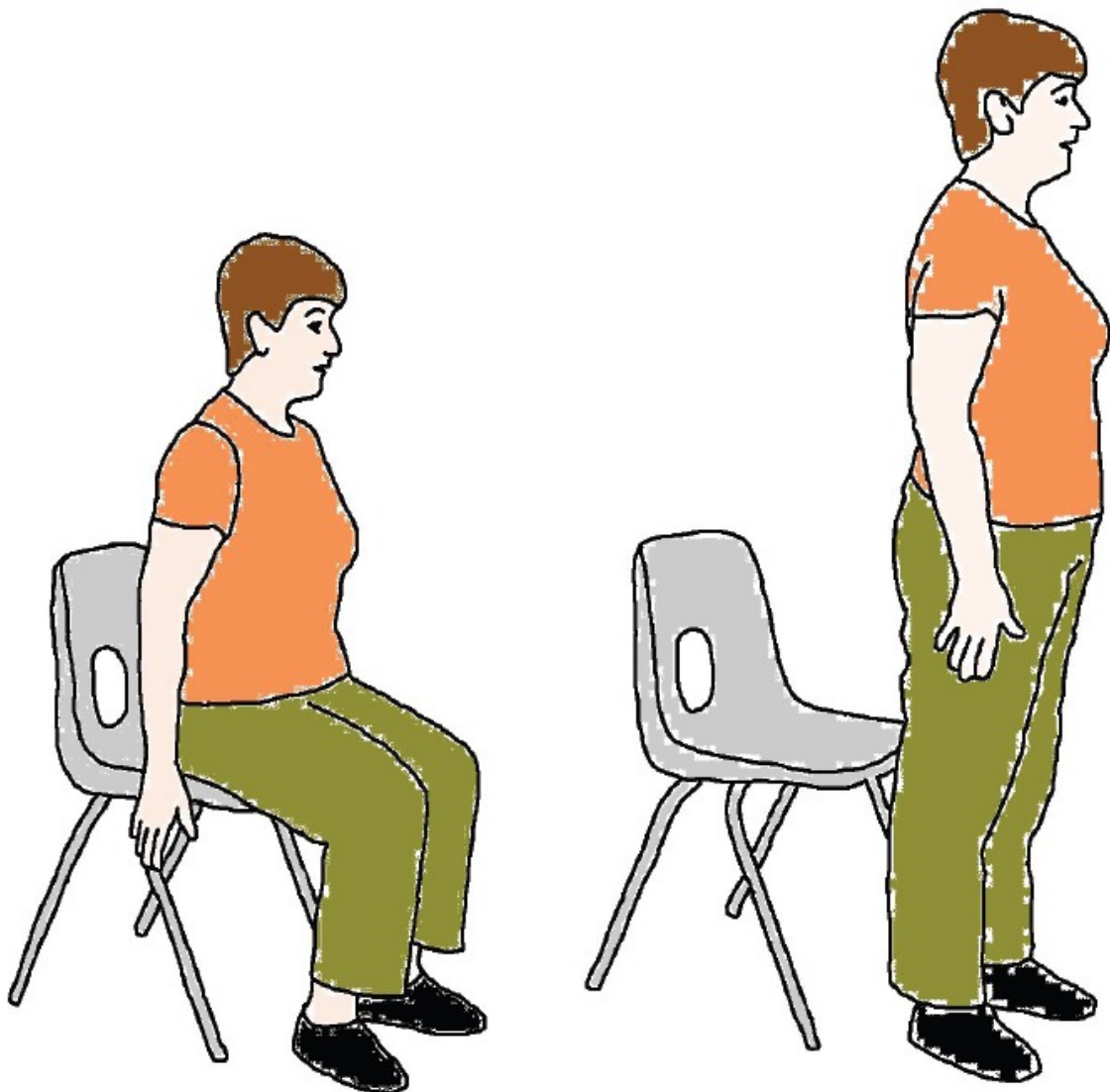
Tricepsübung

- Sitzen Sie aufrecht vorne auf dem Stuhl
- Fixieren Sie das Band sicher unter den Füßen; greifen Sie es mit einer Hand; diese befindet sich auf Hüfthöhe (Bild 1)
- Ziehen Sie nun Ihren Arm gestreckt nach hinten; die Brust zeigt dabei immer nach vorne (Bild 2)
- Halten Sie dieses Position und zählen Sie dabei langsam bis 5, dann entspannen
- Wiederholen Sie dies 6-8mal pro Arm



Aufstehen und hinsetzen

- Setzen Sie sich vorne an die Stuhlkante
- Schieben Sie Ihre Füße etwas nach hinten (unter den Stuhl)
- Lehnen Sie sich mit aufrechtem Oberkörper nach vorne
- Stehen Sie auf (Benutzen Sie dabei die Armlehnen, falls notwendig)
- Gehen Sie soweit zurück bis Sie den Stuhl mit Ihren Beinen berühren
- Senken Sie langsam Ihr Gesäß ab und setzen Sie sich
- Wiederholen Sie dies 4-8x



Kräftigung der Handgelenke

- Rollen Sie das Band komplett ein
- Sitzen Sie aufrecht, drücken Sie das Band dann fest mit beiden Händen; halten Sie die Spannung bis Sie langsam bis 5 gezählt haben; dann lösen
- Steigerungsform: Drücken, dann gegengleich drehen und diese Spannung 5 s halten
- Wiederholen Sie diese Übung 6-8mal



Kräftigung des Beckenbodens

Spannen Sie die Rücken- und Bauchmuskulatur und zusätzlich die Beckenbodenmuskeln an - diese anzuspannen fühlt sich an, wie wenn man Harn sowie gleichzeitig Blähungen aufhält.

Vermeiden Sie es die Beine zusammen zu drücken, den Po anzuspannen und den Atem anzuhalten.

Versuchen Sie die Spannung 10 Sekunden zu halten. 4 s Pause, dann wiederholen. Führen Sie diese Übung 10mal durch.

Führen Sie 10 schnelle Muskelkontraktionen des Beckenbodens durch. Dies bedeutet:

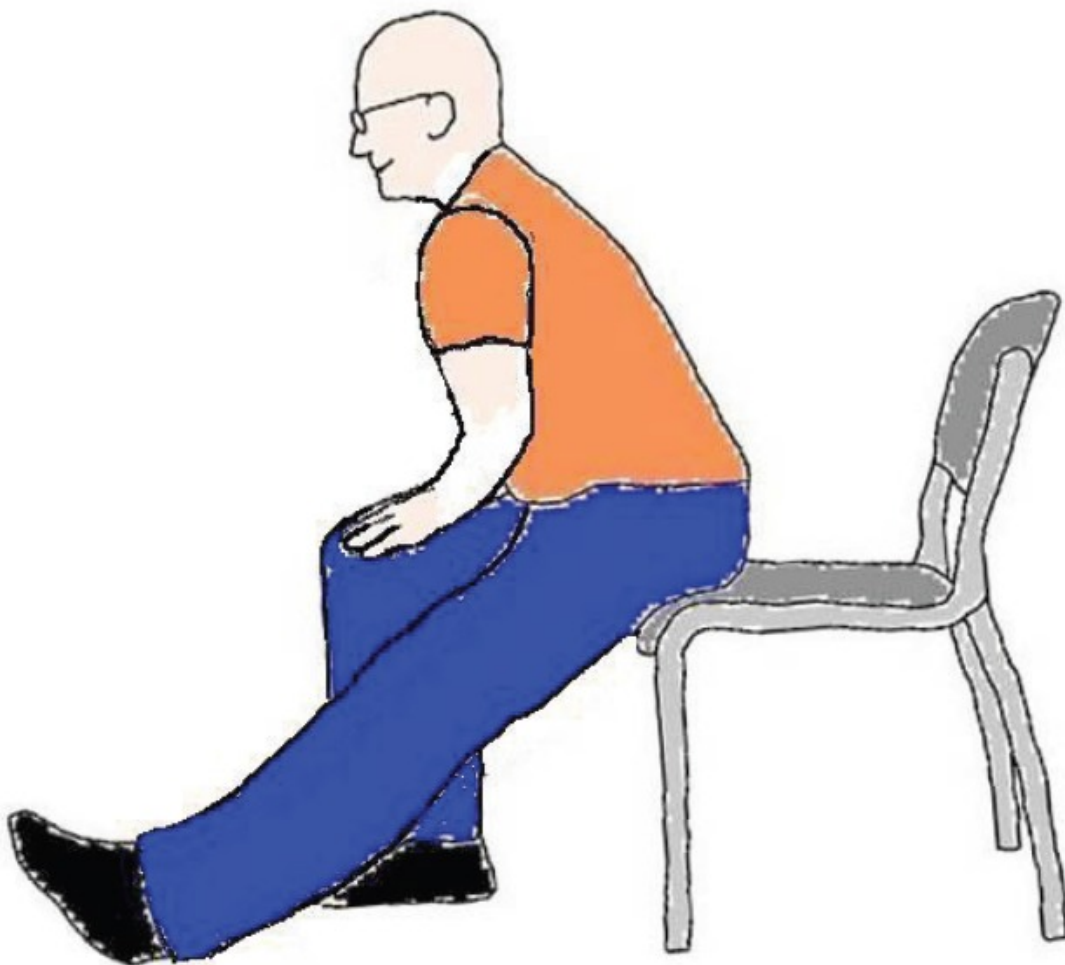
Beckenboden 1 Sekunde anspannen und anschließend entspannen - 10 Mal im Wechsel.

Ende der Einheit

Beenden Sie diese Einheit, indem Sie noch langsam 1-2 Minuten marschieren. Dann führen Sie alle der folgenden Übungen durch:

Dehnung der Oberschenkelrückseite

- Stellen Sie sicher, dass Sie sich ganz vorne auf Ihrem Stuhl befinden
- Strecken Sie ein Bein aus und positionieren die Ferse auf dem Boden
- Platzieren Sie beide Hände auf dem anderen Bein und richten Sie sich gut auf
- Lehnen Sie sich mit geradem Rücken soweit nach vorne bis Sie eine Dehnung in der Oberschenkelrückseite verspüren
- Halten Sie dies 10-12 Sekunden
- Wiederholen Sie dies mit dem anderen Bein



Dehnung der Brust

- Sitzen Sie aufrecht; weg von der Lehne
- Reichen Sie mit beiden Händen nach hinten und greifen Sie nach der Stuhllehne
- Drücken Sie ihre Brust soweit nach oben bzw. vorne bis Sie eine Dehnung der Brust verspüren
- Halten Sie dies 10-12 Sekunden



Dehnung der Wade

- Sitzen Sie vorne auf Ihrem Stuhl und halten Sie sich seitlich fest
- Strecken Sie ein Bein aus und positionieren Sie die Ferse auf dem Boden
- Ziehen Sie die Zehen nach oben Richtung Decke
- Nehmen Sie die Dehnung der Wade wahr
- Halten Sie dies 10-20 Sekunden
- Wiederholen Sie dies mit dem anderen Bein



Gut gemacht!

Für heute haben Sie Ihre Übungen geschafft.

Trainieren Sie möglichst drei Mal pro Woche.

Legen Sie nun für Ihre Trainingseinheit einen Tag + Uhrzeit fest.

TRAININGSTAGEBUCH

Ein Trainingstagebuch kann Sie unterstützen.

Das wird Ihnen zeigen, wann Sie das letzte Mal trainiert haben und Sie können dort Dinge notieren, die Sie Ihren Übungsleiter fragen oder erzählen möchten.

Datum (z. B. 2. Juni 2011)	Comments (z. B. "Habe die Übung... nicht gemacht", "Habe das Gefühl, dass ich die Übung... schon ganz gut kann")

Danksagung:

Wir erkennen folgende Literaturangaben an:

Later Life Training Chair-based Exercise Manual, May 2009.

Skelton DA et al. The effects of resistance training on strength, power and selected functional abilities of women aged 75 and over. Journal of The American Geriatric Society, 1995, Vol 43, p1081-1087.

Skelton DA, McLaughlin A. Training functional ability in old age. Physiotherapy, 1996, Vol 82, p159-167.

Skelton DA, Dinan S et al. Tailored group exercise reduces falls in community dwelling older frequent fallers; an RCT. Age and Ageing, 2005, Vol 34, p636-639.

Ein zusätzlicher Dank gebührt:

Steve Richardson, "Crashed Inventor", für das Design der Broschüre.

Professor John Campbell und Dr Clare Robertson für deren Genehmigung das OTAGO-Übungsprogramm zu nutzen und die weitere Zusammenarbeit mit LLT.

Dr Susie Dinan-Young und Prof Dawn Skelton für die laufende Betreuung durch den technischen Support.

**Diese Broschüre wurde im Namen des ProFouND
Netzwerkes (Prevention of Falls Network for
Dissemination) Übersetzung: Karin Kampe,
Robert-Bosch-Krankenhaus Stuttgart**



[www. profound.eu.org](http://www.profound.eu.org)

Later Life Training © 2014

**Diese Broschüre darf ohne Genehmigung
vervielfältigt werden**