

FIT (BIS) INS HOHE ALTER!

Dieses Übungsprogramm enthält nur eine kleine Auswahl an Übungsbeispielen für die allgemeine Fitness, die Sie jedoch ohne hohen Aufwand in Ihren Alltag integrieren können.

Es ersetzt kein individuelles Training oder eine Therapie!

Trotzdem sollten Sie folgende Hinweise bei der Durchführung ihrer Übungen beachten:

- 1.) Sorgen Sie für ausreichende Belüftung!**
- 2.) Schaffen Sie sich zum Üben ausreichend Platz und Haltemöglichkeiten zum evtl. Stabilisieren Ihrer Position!**
- 3.) Trainieren Sie stets im schmerzfreien Bereich. Sollten Sie jedoch bei bestimmten Bewegungen wiederholt Schmerzen verspüren, wenden Sie sich bitte umgehend an Ihren Arzt oder Physiotherapeuten!**
- 4.) Üben Sie in angemessener Geschwindigkeit und achten Sie auf richtige Atmung! Wiederholen Sie die Übung 10 mal oder ca. 30 sek**
- 5.) Beachten Sie Ihre individuellen Grenzen!**

Muskelgruppe	Balance / Beweglichkeit / Koordination	Stabilität	Kraft
Hals / Nacken	<p>Stand oder Sitz</p> <p>1.) Strecken Sie beide Arme seitlich aus. Nun schauen Sie abwechselnd unter ihrer rechten Achsel hindurch und über ihre linke Schulter hinweg und umgekehrt</p>	<p>Stand oder Sitz vor Spiegel</p> <p>1.) „Ja/ Nein/ Vielleicht“ Übung, Geben Sie abwechselnd von vorn, hinten und seitlich einen Druck mit ihrer Hand gegen ihren Kopf und versuchen Sie dabei ihre Kopfposition nicht zu verändern!</p>	<p>Stand oder Sitz vor Spiegel</p> <p>1.) „Ja/ Nein/ Vielleicht Übung“ mit länger anhaltendem Druck (ca. 10 sek)</p>
Schultergürtel	<p>Stand oder Sitz</p> <p>1.) „Mühlkreisen“ ein-oder beidseitig, dabei bewegen sich die Arme in großen Kreisen neben dem Körper</p> <p>2.) Boxbewegung der Arme in alle Richtungen</p> <p>3.) Schulterkreisen; dabei bewegen Sie nur den Schultergürtel gleich- oder gegensinnig, Arme hängen locker neben dem Körper</p>	<p>Stand oder Sitz</p> <p>1.) Stehen Sie in leichter Grätsche und heben Sie die Arme, sodass sich die Hände mindestens in Augenhöhe befinden. Nun bewegen Sie diese, als ob Sie gegen eine geschlossene Tür schlagen</p> <p>2.) Boxen Sie in zügiger Geschwindigkeit in alle Richtungen (vorwärts, nach oben, rechts und links)</p>	<p>Stand oder Sitz</p> <p>1.) Verhaken sie Ihre Finger vor der Brust, sodass beide Ellenbogen nach außen zeigen. Nun ziehen Sie beide Arme auseinander.</p> <p>2.) Lehnen Sie sich mit dem Rücken an die Wand, die Knie sind dabei leicht gebeugt Drücken Sie nun die Arme in verschiedenen Positionen an die Wand</p>

	Balance/ Beweglichkeit/ Koordination	Stabilität	Kraft
Rücken	<p>Stand</p> <p>1.) Stellen Sie sich auf eine wackelige Unterlage in leichter Hockposition</p> <p>2.) Treten Sie auf die Wackelunterlage aus allen Richtungen</p>	<p>Stand</p> <p>1.) Stellen Sie sich in leichte Kniebeuge, die Arme sind leicht angewinkelt neben dem Körper. Führen Sie nun eine gegensinnige Bewegung der Arme aus, so wie beim schnellen Rennen. Dies können Sie in verschiedener Höhe und/ oder in Rotation des Oberkörpers tun</p>	<p>Stand</p> <p>1.) Heben Sie ein beliebiges Gewicht von unten nach oben, als ob Sie es in ein Regal stellen wollen. Vollführen Sie dabei eine Kniebeuge mit geradem Rücken um in die Tiefe zu gelangen und strecken sich in der Aufwärtsbewegung bis auf die Zehenspitzen nach oben</p> <p>2.) Stellen Sie sich in eine Schrittgrätsche mit dem leicht vorgelagerten Fuß auf ihr Thera-band. Ziehen Sie dieses mit der gegenseitigen Hand diagonal nach schräg oben.</p>

Muskelgruppe	Balance/ Beweglichkeit/ Koordination	Stabilität	Kraft
Bauch	<p>Stand</p> <p>1.) „Nightfever“ Stellen Sie ein Bein weit nach hinten auf die Zehenspitze auf und strecken Sie den gegenüberliegenden Arm schräg nach oben in die Höhe. Nun führen Sie in großem Bogen die Fingerspitzen und das Knie vor dem Bauch zusammen.</p>	<p>Stand oder Sitz</p> <p>1.) Stehen Sie in Grätsche mit stabilem Oberkörper und leicht gebeugten Knien. Bewegen Sie Ihre angewinkelten Arme ein- oder beidseitig schnell vor dem Körper als wenn Sie etwas vom Tisch wischen.</p> <p>2.) Setzen/ Stellen Sie sich aufrecht an einen Tisch, einen Türrahmen oder vor einen Partner. Nun ziehen oder schieben Sie mit beiden Händen gleich-oder wechselseitig gegen den Widerstand.</p>	<p>Stand, Sitz oder RL</p> <p>1.) „Nightfever“ Hand und gegenseitiges Knie gegeneinander drücken und halten</p> <p>2.) Stützübungen aus dem Unterarmstütz in unterschiedlicher Schräglage an Tür, Tisch oder auf dem Boden</p> <p>3.) Befestigen Sie das Theraband oben im Türrahmen, führen Sie eine „Skifahrbewegung“ ein- oder beidseitig durch</p>

Muskelgruppe	Balance/ Beweglichkeit/ Koordination	Stabilität	Kraft
Beine / Po / Wade	<p>Stand</p> <p>1.) Stellen Sie sich auf ein Bein und vollführen Sie Bewegungen mit den Armen z.B. Boxen, Kreisen, Hacken, Wischen</p> <p>2.) Vollführen Sie einen großen Ausfallschritt, auch auf einer wackeligen Unterlage</p> <p>3.) Wadenwippe- drücken Sie sich ein- oder beidseitig auf Ihre Zehenspitzen</p>	<p>Stand</p> <p>1.) Hüpfen Sie in kleinen Sprüngen abwechselnd in alle Richtungen</p>	<p>Stand</p> <p>1.) Vollführen Sie eine Kniebeuge im Ausfallschritt</p> <p>2.) Heben Sie ein beliebiges Gewicht von unten nach oben, als ob Sie es in ein Regal stellen wollen und vollführen Sie dabei eine Kniebeuge mit geradem Rücken</p>

Dehnung der Fascienketten zur Ganzkörpermobilisation als Beginn oder Abschluss des Programms

Vorn : Stehen im weiten Ausfallschritt, Arme werden in die Höhe gestreckt und der OK weit nach hinten aufgerichtet

Seite : Stehen mit gekreuzten Beinen, Arme werden in die Höhe gestreckt, OK weit zur Seite neigen

Hinten: Aus dem Stand den OK Wirbel für Wirbel nach unten rollen, die Fingerspitzen gehen dabei in Richtung Boden