



# AKTIV ZU HAUSE

## BLEIB GESUND, BEWEG DICH!

ÜBUNGSPROGRAMM FÜR EIN  
BEWEGUNGSTRAINING ZU HAUSE

# AKTIV ZU HAUSE

Sie wollen in Bewegung bleiben, können aber die Angebote außer Haus nicht mehr nutzen? Mit diesen Übungen stärken Sie die Muskeln und fördern die Beweglichkeit, um die Selbständigkeit und Alltagsfähigkeit zu erhalten.



## Beinmuskulatur - Kniebeuge

Setzen Sie sich aufrecht hin, fassen Sie ein Handtuch schulterbreit vor dem Körper. Neigen Sie den Oberkörper gestreckt nach vorne und stehen Sie vom Stuhl halb auf, dann wieder langsam hinsetzen.

Achten Sie darauf: Knie parallel, Rücken gestreckt, Bauch leicht angespannt!

10 Wiederholungen

## Kräftigung Schultergürtel - Wandstütze

Stehen Sie ca. 1 Armlänge vor einer Wand und bauen Sie eine Körperspannung in Bauch-, Gesäßmuskeln und Armen auf. Nun beugen und strecken Sie die Arme

Achten Sie darauf: Rücken gestreckt, Bauch angespannt, Schulterblätter nach unten schieben.

10 Wiederholungen



## Bauchmuskulatur - statisch

Setzen Sie sich auf der Stuhlvorderkante hin und richten Sie ihre Wirbelsäule auf. Heben Sie das Knie, legen Sie die gegenüberliegende Hand auf das Knie und drücken Sie dagegen.

Achten Sie darauf: Druck langsam aufbauen und regelmäßig weiteratmen.

10 Sekunden Position halten



# AKTIV ZU HAUSE



## Beinmuskulatur - einbeinig

Stellen Sie sich im Ausfallschritt ca. 20 cm vor eine Wand, das Gewicht ist vorwiegend auf dem vorderen Bein. Bringen Sie das hintere Bein nach vorne zur Wand.

Achten Sie darauf: gerade Beinachse und aktive Gesäßspannung des Standbeines, Wirbelsäule aufrecht und Brustbein angehoben!

10 Wiederholungen pro Seite

## Mobilisation Schultergelenk

Setzen sie sich aufrecht auf einen Stuhl hin und halten Sie einen Stab (Besenstiel) zwischen den Handflächen. Die untere Hand schiebt aktiv den anderen Arm in eine maximale Schulterstreckung. In dieser Position mit kleinen Bewegungen die Endstreckung forcieren.

15 Wiederholungen pro Seite



## Rücken-Gesäßmuskeln - Becken heben

Legen Sie sich auf eine Matte oder Teppich, beugen Sie die Beine, Füße sind parallel. Nun heben Sie das Becken nach oben, indem Sie die Wirbelsäule aufrollen. Aktivieren Sie bewusst Ihre Beckenbodenmuskulatur.

10 Wiederholungen



## Bauchmuskulatur - statisch

Legen Sie sich auf den Rücken, Unterschenkel auf einem Stuhl und Hände auf den Knien ablegen. Nun bauen Sie langsam eine Spannung auf, indem Sie Hände und Knie zueinander drücken. Halten Sie die Position für 10 sec und atmen Sie dabei regelmäßig weiter!

10 Sekunden.



# AKTIV ZU HAUSE

Tipps für ein gesundes Bewegungsprogramm zu Hause:

Führen Sie die Übungen immer konzentriert und aufmerksam durch. Kontrollieren Sie Ausgangspositionen und hören Sie auf Ihren Körper!

Kontinuität vor Leistung: führen Sie lieber kürzere Einheiten durch, dafür regelmäßig!

Beginnen Sie mit 1 Durchgang (Serie) der Übungen und steigern Sie langsam auf 2 und später 3 Serien.

Bei vorhandenen Bewegungseinschränkungen oder Schmerzen lassen Sie sich von einer Fachperson beraten, welche Übungen für Sie geeignet sind.

Bei auftretenden Schmerzen während einer Übung brechen Sie die Übung ab.

**Tip:** drucken Sie dieses Bewegungsprogramm für Ihre Lieben und für ältere Menschen in Ihrer Nachbarschaft aus. Sie unterstützen dabei einen aktiven Lebensstil. Danke!