

Senioren­sport

gesund & bewegt

**bleiben Sie
fit und aktiv!**

CoFit-19

Mobilisierungsübungen
für zu Hause

Die Übungen sind für Menschen geeignet, die altersbedingt durch verminderte Leistungsfähigkeit und Immobilität eingeschränkt sind.

Bitte beachten Sie Folgendes für das eigenständige Training:

- Trainieren Sie immer mit festem Schuhwerk.
- Nehmen Sie immer eine Position ein, in der Sie sicher sitzen.
- Achten Sie auf eine korrekte und saubere Übungsausführung.
- Trinken Sie in den Pausen ausreichend Wasser.
- Vermeiden Sie zu hohe Belastungen.
- **Bei plötzlich auftretenden Schmerzen brechen Sie das Training sofort ab!**

Versuchen Sie die Übungen regelmäßig mehrmals pro Woche durchzuführen. Jede Übung sollte mit **3 Durchgängen à 10 bis 15 Wiederholungen** durchgeführt werden, sodass Sie nach der letzten Wiederholung zwar angestrengt, aber nicht völlig erschöpft sind. Nach jeder Übung empfiehlt sich eine **Pause von ca. einer Minute**. Wenn Sie nicht alle Übungen, Durchgänge oder Wiederholungen durchführen können, üben Sie das was Sie können, so oft wie Sie können. **Jede Bewegung ist wichtig und zählt!**

**Landessportverband
Schleswig-Holstein e.V.**

Fynn Okrent
Referent für Seniorensport
Winterbeker Weg 49
24114 Kiel
fynn.okrent@lsv-sh.de
0431 – 64 86 11 3



<https://www.lsv-sh.de/sportwelten-projekte/sport-gesundheit/senioren-im-sport/>

Das Übungen und Empfehlungen wurden sorgfältig erarbeitet und nach bestem Wissen und Gewissen, beruhend auf unseren Erfahrungen aus der Praxis, geprüft und zusammengestellt. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr, da keine Garantie übernommen werden kann. Weder der Herausgeber noch der Autor haften für eventuelle Nachteile oder entstandene Schäden, die aus Angaben des Trainingsprogramms resultieren.

Präventionspartner des LSV



CoFit-19

Mobilisierungsübungen für zu Hause



01 – KOPFNEIGEN

Zur Übungsausführung mit geradem Rücken auf einem Stuhl sitzen. Den Kopf langsam noch vorne neigen und so eine leichte Dehnung im Nacken aufbauen. Anschließend den Kopf zur Seite neigen und zeitgleich den gegenüberliegenden Arm nach unten Richtung Boden strecken bis eine leichte Spannung am Hals wahrzunehmen ist. Anschließend den Kopf wieder langsam zur Mitte führen und zur anderen Seite wechseln.



02 – GELENKKREISEN

Zur Übungsausführung mit geradem Rücken auf einem Stuhl sitzen und dabei die Hände einwärts und dann auswärts kreisen. Anschließend die Schultern erst vorwärts dann rückwärts kreisen und abschließend die Füße anheben und erst einwärts, dann auswärts kreisen.



03 – RÜCKENTIPPEN

Zur Übungsausführung mit geradem Rücken auf einem Stuhl sitzen. Abwechselnd einmal mit der linken Hand das rechte Schulterblatt oder die rechte Schulter tippen, kurz halten, dann mit der rechten Hand auf das linke Schulterblatt oder die Schulter tippen.



04 – KNIEHEBEN

Zur Übungsausführung mit geradem Rücken aufrecht auf dem vorderen Teil des Stuhls sitzen, ohne die Rückenlehne mit dem Rücken zu berühren. Beide Fußsohlen auf dem Boden aufsetzen, die Knie sind ca. 90° gebeugt. Nun das rechte Knie so hoch, wie es geht, nach oben heben. Das Knie oben einige Sekunden halten und wieder absetzen bevor die Übung mit dem linken Knie wiederholt wird.



05 – ARMSTRECKUNG

Zur Übungsausführung mit geradem Rücken aufrecht auf dem vorderen Teil des Stuhls sitzen, ohne die Rückenlehne mit dem Rücken zu berühren. Beide Fußsohlen auf dem Boden aufsetzen, die Knie sind ca. 90° gebeugt. Die Oberarme seitlich auf Schulterhöhe positionieren. Ellenbogengelenk um ca. 90° beugen. Die Arme aus dieser Position weiter nach oben bewegen und dabei strecken. Dann zurück in die Ausgangsposition absenken.



06 – BEINSTRECKUNG

Zur Übungsausführung mit geradem Rücken aufrecht auf dem vorderen Teil des Stuhls sitzen, ohne die Rückenlehne mit dem Rücken zu berühren. Beide Fußsohlen auf dem Boden aufsetzen, die Knie sind ca. 90° gebeugt. Nun den linken Fuß nach vorne oben heben, bis das Bein soweit wie möglich gestreckt ist. Diese Position kurz halten, bevor das linke Bein wieder abgesetzt wird und die Übung mit dem rechten Bein wiederholt wird.

