

Bewegungspackung



Gebrauchsinformation

Information für den Anwender

Lesen Sie den gesamten Text sorgfältig durch, damit Ihnen keine wichtigen Informationen entgehen.

Diese Bewegungspackung ist ohne Verschreibung erhältlich und kostenlos.

- Bewegung und Sport können eine notwendige ärztliche Behandlung nicht ersetzen, aber positiv unterstützen. Bitte sprechen Sie in diesem Fall mit Ihrem Arzt oder Apotheker.
- Sorgen Sie dafür, dass Sie Ihre Bewegungspackung immer griffbereit haben. Bewahren Sie die Schachtel gern auch zugänglich für neugierige Kinder auf. Es gibt kein Verfallsdatum.
- Sollten Sie die Anwendung vergessen oder auch mal aussetzen, ist das nicht schlimm. Fangen Sie einfach wieder an und freuen Sie sich am guten Körpergefühl.

Im Alltag gibt es viele Tätigkeiten, bei denen Sie etwas für Ihre Gesundheit und Ihre Beweglichkeit tun: z. B. bei der Gartenarbeit, beim intensiven Hausputz, beim Einkaufen zu Fuß oder beim Spielen mit den Enkelkindern.

Möchten Sie Ihre Mobilität noch zusätzlich unterstützen und fördern? Das ist in jedem Alter möglich, indem Sie gezielt Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit trainieren. Probieren Sie es aus, es lohnt sich!

Am meisten Spaß machen die Übungen Ihrer Bewegungspackung, wenn Sie sie gemeinsam mit anderen durchführen – in einer Sportgruppe oder auch mit Familie und Freunden.



Was ist die Bewegungspackung und wofür wird sie angewendet?

Die Bewegungspackung ist frei erhältlich. Sie enthält 25 Übungskarten, die Ihnen zeigen, wie Sie ganz leicht zusätzliche Bewegung in Ihren Alltag bringen. Das verbessert nicht nur Ihre Gesundheit, sondern auch Ihr Lebensgefühl.

Die Karten sind in vier Kategorien aufgeteilt: Es gibt Übungen für Arme und Schultern, für den Rumpf, für die Beine sowie für Spiel und Spaß.

In jeder Kategorie finden Sie unterschiedliche Übungen, mit denen Sie ohne Aufwand Ihren Körper kräftigen, mobilisieren und dehnen können.

Die Vorderseite jeder Karte zeigt das Übungsbild, auf der Rückseite wird die Durchführung der jeweiligen Übung beschrieben. Viel Spaß beim Bewegen!

Was müssen Sie vor der Anwendung der Bewegungspackung beachten?

Vorsicht bei der Anwendung der Bewegungspackung ist ratsam, wenn Sie Probleme mit dem Herz-Kreislauf-System bzw. mit Muskeln und Gelenken haben. Sprechen Sie die Übungen dann am besten zuvor mit Ihrem Arzt ab.

Anwendung der Bewegungspackung in Verbindung mit weiteren Aktivitäten: Mehr Bewegung bedeutet mehr Wohlbefinden! Ihr Körper signalisiert Ihnen rechtzeitig, wann er genug hat.

Verkehrstüchtigkeit und das Bedienen von Maschinen: Diese wird nicht beeinträchtigt. Eher im Gegenteil, denn Bewegung ist gut für Ihre Mobilität und fördert auch Ihre geistige Leistungsfähigkeit.

Achten Sie beim Gebrauch der Bewegungspackung bitte darauf, genug zu trinken.

Wie sind die Übungen der Bewegungspackung anzuwenden?

Falls nicht anders verordnet, ist die übliche Dosis: Ziehen Sie 3- bis 4-mal pro Woche eine Übungskarte aus jeder Kategorie und folgen Sie der Anleitung auf der Rückseite für ein wohltuendes Ganzkörpertraining.

Wie intensiv Ihr Training wird, bestimmen Sie selbst durch die Anzahl der Wiederholungen (Empfehlung: 3-mal 10–15 Wiederholungen). Dehnübungen sollten jeweils 10–20 Sekunden gehalten werden.

Sie können selbstständig trainieren, wann und wo immer Sie möchten. Fangen Sie langsam an und steigern Sie die Dauer und Intensität der Übungen in Ihrem eigenen Wohlfühltempo.

Wenn Sie die Übungen überdosiert haben: Kompliment, Ihr Körper kommt in Schwung!

Weitere Bewegungsübungen erhalten Sie auf

www.aelder-werden-in-balance.de.

Welche Nebenwirkungen sind möglich?

Es kann zu Beginn leichter Muskelkater auftreten. Das ist weder schädlich noch gefährlich, sondern zeigt Ihnen, dass die Übungen wirken.

Falls sich beim Üben mit der Bewegungspackung Ihre Gelenke und Muskeln unangenehm bemerkbar machen sollten, legen Sie einfach eine Pause ein: Ungeübte Muskeln zwicken gern mal, wenn sie wieder gefordert werden. Schauen Sie sich auf der Bewegungskarte an, ob Sie die Übung auch richtig durchführen. Wenn die Beschwerden immer wiederkehren oder Sie während des Trainings starkes Unwohlsein (z. B. im Brustkorb) verspüren, dann brechen Sie die Übung ab und melden Sie sich bei Ihrem Arzt oder Therapeuten.

Alle Bewegungsübungen sind so ausgelegt, dass Sie Ihnen und Ihrem Körper gut tun.



Alltagstrainingsprogramm (ATP)

- Sie möchten mehr Bewegung in Ihr Leben bringen?
- Ihre Bewegungsgewohnheiten ändern?
- in der Gruppe trainieren?

Dann ist das ATP genau das Richtige für Sie!

Alltagstrainingsprogramm (ATP)

Ziel des ATP ist es, Ihren Alltag drinnen und draußen als Trainingsmöglichkeit zu verstehen und dadurch mehr Bewegung in Ihr tägliches Leben einzubauen.

Das ATP wird als Kurs mit 12 Stunden angeboten. Jede Kursstunde hat ein spezielles Thema (z. B. Tragen, Treppensteigen, Liegen, Sitzen, Gehen etc.).

Weitere Informationen und Kursangebote finden Sie unter:

www.aelter-werden-in-balance.de/atp



Arme und Schultern (1)

Mobilisation der Halswirbelsäule:

- Kopf nach vorn neigen und wieder aufrichten
- Kopf zu den Seiten neigen und wieder aufrichten
- Kopf langsam und gleichmäßig bewegen

www.aelter-werden-in-balance.de



Arme und Schultern (2)

Mobilisierung der Schultern (Schulterkreisen):

- Ellenbogen beugen
- Hände an die Schultern bringen
- Schultern langsam nach hinten kreisen
- Bewegungsrichtung wechseln
- Bewegungsweite variieren

www.aelter-werden-in-balance.de

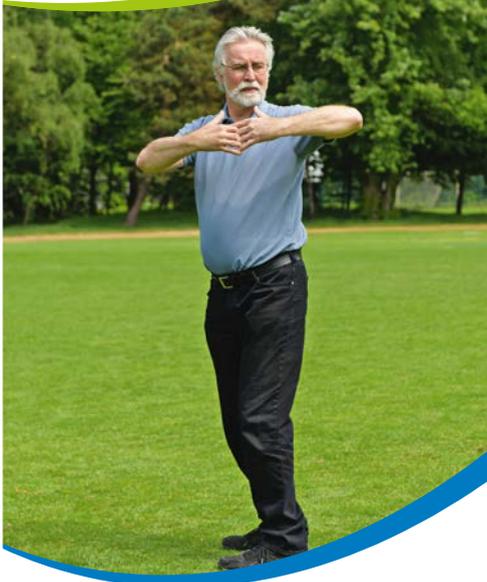


Arme und Schultern (3)

Mobilisierung der Arme, Schultern und Brustwirbelsäule:

- ausgestreckte Arme mit der Einatmung nach oben über den Kopf zusammenführen und mit der Ausatmung wieder nach unten führen
- ausgestreckte Arme mit der Einatmung seitlich nach hinten und mit der Ausatmung vor dem Körper zusammenführen, dabei einen „Katzenbuckel“ machen

www.aelter-werden-in-balance.de



Arme und Schultern (4)

Mobilisierung der Brustwirbelsäule:

- hüftbreiter, stabiler Stand
- Hände bzw. Finger vor dem Körper verschränken
- Oberkörper drehen, ohne das Becken mitzubewegen
- im Wechsel in beide Richtungen drehen

www.aelter-werden-in-balance.de



Arme und Schultern (5)

Dehnung der Brustmuskulatur:

- Schrittstellung neben einer Wand/einem Baum, linkes Bein ist vorn
- linken Arm beugen und möglichst die gesamte Unterarm-Innenseite an die Wand/den Baum legen
- Oberkörper leicht nach rechts drehen, bis eine Dehnung in der linken Arm-/Brustpartie spürbar ist

• anschließend Seite wechseln
www.aelter-werden-in-balance.de



Arme und Schultern (6)

Kräftigung der Arm-, Schulter- und Brustmuskulatur (Wandliegestütz):

- hüftbreiter, stabiler Stand mit etwa einem halben Meter Abstand zur Wand
- Hände schulterbreit an der Wand aufsetzen
- Ellenbogen beugen, Körpermitte so weit nach vorn verlagern, wie die Körperspannung gehalten werden kann
- danach langsam wieder in die Ausgangsstellung zurückstützen

www.aelter-werden-in-balance.de



Arme und Schultern (7)

Kräftigung der Armmuskulatur (Stützbeuge):

- sitzende Position auf einer Sitzgelegenheit
- Oberkörper aufrichten
- Hände auf den Armlehnen oder auf der Sitzfläche ablegen
- mit der Kraft der Arme nach oben stützen bzw. drücken
- anschließend langsam absenken

www.aelter-werden-in-balance.de



Arme und Schultern (8)

Mobilisierung der Arm- und Schultermuskulatur (sich abtrocknen):

- Enden des Handtuches oder elastischen Übungsbandes mit den Händen greifen
- Tuch/Band hinter den Rücken führen
- mit den Armen werden horizontale, vertikale und diagonale Bewegungen durchgeführt, wie beim Rücken abtrocknen

www.aelter-werden-in-balance.de



Rücken und Bauch (1)

Mobilisierung des Beckens (Beckenkreisen):

- Hände seitlich an das Becken stützen
- gleichmäßig das Becken in eine Richtung kreisen
- Richtungswechsel

www.aelter-werden-in-balance.de



Rücken und Bauch (2)

Kräftigung der Rücken- muskulatur (Hacker):

- sitzende Position auf vorderer Hälfte der Sitzfläche
- Oberkörper aufrichten
- Ellenbogen rechtwinklig beugen und seitlich am Oberkörper anlegen
- kleine, schnelle „Hackbewegungen“ mit den Unterarmen ausführen, Oberkörper dabei stabil halten

www.aelter-werden-in-balance.de



Rücken und Bauch (3)

Dehnung der seitlichen Rumpfmuskulatur:

- hüftbreiter, stabiler Stand
- rechten Arm Richtung Decke ausstrecken, Schultern aktiv nach unten ziehen
- Oberkörper nach links neigen, bis eine Dehnung an der rechten Körperseite zu spüren ist

www.aelter-werden-in-balance.de



Rücken und Bauch (4)

Kräftigung der Bauchmuskulatur:

- sitzende Position auf vorderer Hälfte der Sitzfläche
- Arme überkreuzen und auf den Schultern ablegen
- Bauchspannung aufbauen
- Oberkörper leicht nach hinten neigen und wieder aufrichten

www.aelter-werden-in-balance.de

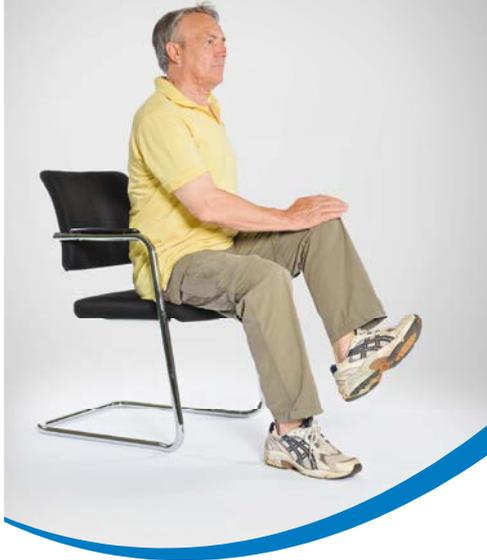


Beine und Füße (1)

Kräftigung der Beinmuskulatur (rücken- gerechtes Anheben):

- hüftbreiter stabiler Stand
- Knie und Hüfte beugen, aufgerichteten Oberkörper nach vorn verlagern
- Gegenstand aus den Beinen heraus anheben
- Oberkörper aufrichten, um wieder in den Stand zu gelangen
- schwere Lasten sollten körpernah getragen werden

www.aelter-werden-in-balance.de



Beine und Füße (2)

Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur:

- sitzende Position auf vorderer Hälfte der Sitzfläche
- Kniegelenke rechtwinklig beugen
- Oberkörper aufrichten
- abwechselnd ein Bein anheben und mit der gegenüberliegenden Hand auf den angehobenen Oberschenkel tippen

www.aelter-werden-in-balance.de



Beine und Füße (3)

Kräftigung der Beinmuskulatur (Gehen auf der Stelle):

- Fersen abwechselnd anheben
- Zehenballen auf dem Boden lassen
- Arme aktiv mitschwingen

www.aelter-werden-in-balance.de



Beine und Füße (4)

Kräftigung der Beinmuskulatur (sanfte Kniebeugen):

- hüftbreiter stabiler Stand
- Arme nach hinten führen
- Knie und Hüfte beugen und gleichzeitig die Arme nach oben führen
- Oberkörper dabei aufgerichtet lassen

www.aelter-werden-in-balance.de

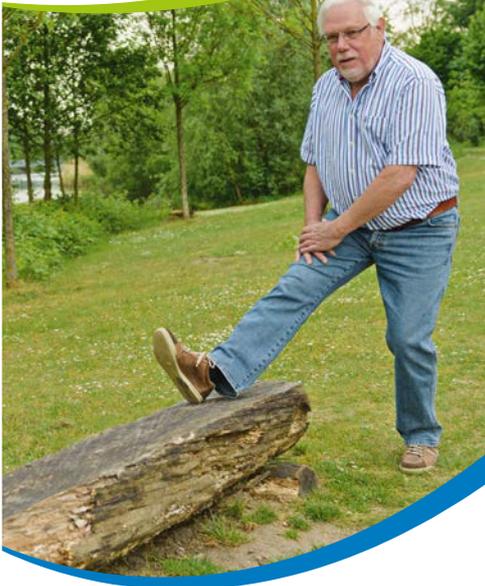


Beine und Füße (5)

Dehnung der Wadenmuskulatur:

- linkes Bein steht leicht gebeugt vorn, rechtes Bein ist nach hinten ausgestreckt
- Oberkörper aufrichten
- Ferse des rechten Beins in den Boden drücken, Fußspitzen zeigen nach vorn
- Becken nach vorn schieben, bis eine Dehnung in der rechten Wadenmuskulatur spürbar ist
- anschließend Seite wechseln

www.aelter-werden-in-balance.de



Beine und Füße (6)

Dehnung der Oberschenkelrückseite:

- stabiler Stand auf linkem Bein, Knie leicht beugen
- Ferse des rechten Beines nach vorn auf einem etwa kniehohen Gegenstand (Baumstumpf, Stein, Treppenstufe o. Ä.) aufsetzen
- Gesäß leicht nach hinten schieben und Fußspitze anziehen, bis eine Dehnung in der Oberschenkelrückseite spürbar ist

• anschließend Seite wechseln

www.aelter-werden-in-balance.de



Beine und Füße (7)

Kräftigung der Beinmuskulatur (Einbeinstand):

- stabiler Stand auf linkem Bein
- rechtes Bein vom Boden lösen, ca. 20 Sek. halten
- anschließend Seite wechseln

www.aelter-werden-in-balance.de



Beine und Füße (8)

Kräftigung der Bein- und Gesäßmuskulatur (Aufstehen):

- sitzende Position auf der vorderen Hälfte der Sitzfläche
- Füße hüftbreit hinstellen und Knie rechtwinklig beugen
- Oberkörper aufrichten und Bauchspannung aufbauen
- Gewicht nach vorn verlagern und Knie strecken, um in den aufgerichteten Stand zu gelangen

www.aelter-werden-in-balance.de



Beine und Füße (9)

Kräftigung der Fuß- und Wadenmuskulatur (Ballenstand):

- Knie leicht beugen
- Fersen anheben und das Gewicht auf die Fußballen verlagern
- Ferse langsam wieder absetzen
- Arme nutzen, um das Gleichgewicht zu halten

www.aelter-werden-in-balance.de



Spiel und Spaß (1)

Koordination – Gegenstand balancieren auf einer Hand:

- Schrittstellung
- leichten Gegenstand (luftgefüllten Luftballon o. Ä.) auf einer Hand balancieren
- Gegenstand hochwerfen und wieder auffangen
- Gegenstand von einer in die andere Hand werfen
- anschließend Seite wechseln

www.aelter-werden-in-balance.de



Spiel und Spaß (2)

Spiel – Zwillinge:

- Übungspartner suchen
- Partner A beobachtet und kopiert detailgetreu die Bewegungsweise von Partner B
- anschließend Partner wechseln

www.aelter-werden-in-balance.de



Spiel und Spaß (3)

Werfen und Fangen:

- jeder TN bekommt zwei Taschentuchpackungen
- hochwerfen und fangen einer Packung mit einer Hand, Seitenwechsel
- hochwerfen und fangen der beiden Taschentuchpackungen gleichzeitig mit parallel ausgestreckten Armen
- hochwerfen und fangen der sich in der Luft kreuzenden Taschentuchpackungen mit parallel ausgestreckten Armen

www.aelter-werden-in-balance.de



Spiel und Spaß (4)

Pendel:

- je zwei TN kommen für Partnerübung zusammen
- ein Partner gibt Kommandos: „Uhrzeiger“ (wohin mit der Fußspitze des Spielbeins getippt werden soll) etc.
- der andere Partner kommt in den Einbeinstand und führt Bewegungen aus
- Standbein dabei stabilisieren
- Partnerwechsel

www.aelter-werden-in-balance.de

Herausgeber

Bundeszentrale für gesundheitliche
Aufklärung (BZgA)
Maarweg 149–161
50825 Köln

www.bzga.de

www.aelter-werden-in-balance.de

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung ist eine Fachbehörde im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Gesundheit.



Ein Programm der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), mit Unterstützung des Verbandes der Privaten Krankenversicherung e. V. (PKV).