

Übungen zur Erleichterung der Alltagsarbeiten

Zusammenstellung von Petra Michels



Mein Name ist Petra Michels. Ich bin Sportlehrerin/Sporttherapeutin für Orthopädie, Rheumatologie, Traumatologie und Referentin beim BrSNW im Bereich Orthopädie. 2006 habe ich mit Physiotherapeuten und Interessierten den Verein Well und Fit e.V. in Büren gegründet, in dem ich als Übungsleiterin Rehasport-Gruppen im Bereich der Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates leite. Seit 2004 bin ich als Lehrkraft beim Behinderten Sportverband Nordrhein Westfalen in diesem Ausbildungsbereich tätig. Ich freue mich im Rahmen des Netzwerk-Osteoporose einige Anregungen zum Training zugeben, die Ihnen im Alltag hilfreich sein können.

Mit meinen Beschreibungen der Übungen möchte ich Ihnen den Sinn und die Zusammenhänge zwischen Übung und Tätigkeiten Ihres Alltagsablaufes deutlich zu machen.

Übungen für jede Woche des laufenden Monats

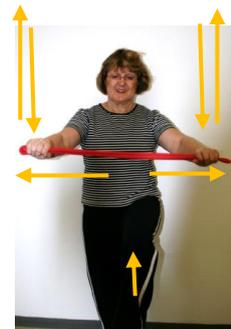
Übung 1 Übungsgerät Handtuch oder Seil

Ziel: Ganzkörperkräftigung zur Verbesserung der Standsicherheit

Im Alltag: notwendig, wo immer Sie einen festen Stand und Standsicherheit brauchen z.B. beim Gardienen aufhängen usw.

Ausgangsposition:

- Hüftbreiter Stand oder leichte Schrittstellung
- Ein Knie anheben (Einbeinstand)
- Handtuch, Tuch oder Seil mit fast ausgestreckten Armen vor dem Körper spannen und halten



Die Übung:

- Beide Arme gleichzeitig vor dem Körper nach unten und wieder hoch führen,
- dabei im Wechsel das rechte und linke Bein zum Band hin anheben. Marschieren!
- Nur soweit es die Standsicherheit zulässt
- Immer leichten Zug auf das gestreckte Band ausüben
- Atmung dabei gleichmäßig fließen lassen



4 x 10 Wiederholungen je Seite durchführen

Übungen zur Erleichterung der Alltagsarbeiten

Zusammenstellung von Petra Michels

Übung 2 Übungsgerät Igelball oder Tennisball

Ziel: Verbesserung der Kraft in den Fingern und im Handgelenk

Alltag: notwendig bei vielen Aktivitäten im Haushalt
z.B. Greifen, Wischen, Putzen usw.

Ausgangsposition:

- Sie sitzen auf einem Stuhl



Die Übung:

- Sie drücken einen Tennisball oder Igelball mehrfach mit den Fingern fest zusammen und lösen wieder

10 – 15 Wiederholungen je Seite



Seite 2
Seite 2

Übung 3

Ziel: Verbesserung der Beweglichkeit im Handgelenk

Im Alltag: notwendig bei vielen Aktivitäten im Haushalt.
z.B. beim Greifen, Wischen, Putzen usw.

Ausgangsposition:

- Sie sitzen auf einem Stuhl



Die Übung:

- Lockerung des Handgelenks
- Die geballte Faust im Wechsel nach oben und unten bewegen

10 – 15 Wiederholungen



Übungen zur Erleichterung der Alltagsarbeiten

Zusammenstellung von Petra Michels

Übung 4 Übungsgerät Ball

Ziel: Verbesserung der Standsicherheit bei schnellen Bewegungen im Alltag

Alltag: nützlich wenn Sie z.B.:

- die Straße schnell überqueren möchten
- schnelles stoppen/anhalten bei Gefahr notwendig wird
- Arbeiten über Kopf erforderlich sind usw.

Ausgangsposition:

- Stand oder Sitz auf einem Stuhl

Die Übung:

- Ball mit beiden Händen auf den Boden prellen und wieder auffangen

10 – 15 Wiederholungen



Übung 5 Übungsgerät Ball

Ziel: Verbesserung des Gleichgewichts und der Standsicherheit, um Stürze zu verhindern

Alltag: z.B. nützlich

- Wenn Sie einen schnellen Richtungswechsel vornehmen
- Wenn Sie bei Gefahr schnell stoppen/ anhalten müssen
- Arbeiten über Kopf usw.

Ausgangsposition:

- Stand vor einer Wand

Die Übung:

- Ball mit beiden Händen gegen eine Wand werfen
- und wieder auffangen

10 – 15 Wiederholungen

