

Nicht nur für alte Menschen. Durchführung (Übung jeweils 3 Mal; erst rechts, dann links). Achten auf Gesundheitsprobleme: Organe, Medikamente, Hüft.- und / oder Knie-Tep e.c.t..

Schulterübung

- » Beide Arme nach oben strecken – halten – und wieder ablegen (Pause)
- » Übung mit einzelner Arme durchführen
- » Bildlich dargestellt: Mit den Händen nach Äpfeln greifen; danach Hände ausschütteln

Dehnung der Halsmuskeln

- » Kinn auf Brust legen, Augen schauen auf den Boden
- » Kopf nun in Nacken legen, Augen schauen zur Decke
- » Rechte Hand auf linke Schulter – Kopf nach links drehen (Zwischen der Übung Kopf wieder zur Mitte und Hände ablegen) Gleiches mit anderer Seite

Schulterübung

- » Schulter nach oben ziehen, Kopf dabei gerade lassen – halten / lösen. Zwischendurch lockern.
- » Übung nun mit beiden Schultern gleichzeitig durchführen
- » Nun Kreisbewegung der Schulter nach vorne und Richtungswechsel
- » Beidseitiges Kreisen der Schultern mit Richtungswechsel

Hand- u. Armübungen

- » Hände falten und nach vorne strecken – Handflächen zeigen von uns weg
- » Fäuste bilden und Schlagbewegung durchführen
- » Rechte Hand auf rechtes Schulterblatt legen
- » Übung mit beiden Händen durchführen
- » Schulterblätter nach vorne ziehen, Rundrücken machen entspannen
- » Nun Schulterblätter nach hinten führen – halten.
- » Hände aufeinanderlegen und vor der Brust fest aneinanderdrücken
- » Finger nun ineinander verhaken – auseinanderziehen. Mit Wechsel (Hand, die vorher oben war nun unten.
- » Hände greifen wieder an Ellenbogen und werden auf Schulterhöhe gebracht – halten danach auf Bauch gelegt
- » Hände bleiben an Ellenbogen und werden soweit es geht nach oben gedrückt
- » Nun bilden die Hände Fäuste und werden feste zusammengedrückt. Anschließend öffnen sich die Hände wieder und werden gespreizt
- » Nun werden die Hände durch das Schließen jedes einzelnen Fingers wieder zu einer Faust gebildet und auch wieder geöffnet – Anschließend Lockerung der Finger
- » Nun reiben die Hände aneinander – danach ausschütteln
- » Nun wird ein Finger nacheinander in die andere Hand gelegt und nach außen gezogen

Hüft- u. Oberkörperübung

- » Hände greifen an der Hüfte und Oberkörper zur Seite gebracht
- » Hände lösen Arme nach vorne und Oberkörper nach vorne strecken – Spannung halten – danach wieder Oberkörper in Normalstellung und entspannen

Fuß u.- Beinübung

- » Normales laufen mit den Füßen

- » Bildlich gesprochen: Treppenlaufen – Die Stufen werden enger, die Bewegungen schneller – schnelles Laufen
- » Nun werden die Stufen weiter – Große Schritte – langsame Bewegung
- » Und nochmals normale Schrittbewegung
- » Fuß ausstrecken, Zehen wegdrücken (zeigen von BW weg) – halten; danach Zehen heranziehen (zeigen nun zum BW) halten
- » Bein angewinkelt anheben – Kreisbewegung mit Fuß (mit Richtungswechsel)
- » Fuß ausstrecken – Ferse auf Boden stellen; danach Fuß nach hinten bringen und Zehenspitzen auf Boden
- » Danach abwechselnd: rechts – links, rechts- links, rechts-links

Konzentrationsübung

Es werden 6 Übungen gesucht, die bei Nennung durchgeführt werden sollen. Folgende Übungen wurden von den Bewohnern genannt (Zahl gleich Übung):

1. Beide Arme nach oben bringen
2. Arme nach vorne bringen und greifen
3. An die Nase fassen
4. Mit einer Hand die 4 zeigen
5. Normales laufen
6. Angewinkeltes Bein anheben und Fußgelenk kreisen

Diese Übungen wurden mehrmals durchgeführt. Erst in Reihenfolge, anschließend durcheinander.

Entspannung mit dem Ball

- » Jedem Bewohner 2 Mal den Ball zuwerfen und wieder zurückwerfen lassen
- » Anschließend den Bewohnern durcheinander den Ball zuwerfen und zurückwerfen lassen.
- » Nun werfen sich die Bewohner den Ball gegenseitig zu, vorher aber immer den Namen nennen dem man den Ball zuwirft
- » Anschließend wird sich der Ball am Boden per Fuß zugespielt

Quelle: www.relaxatwork.info-com.de Holger Lüders