

Für mehr Beweglichkeit und Entspannung im Schulter-Nacken-Bereich

Grundhaltung Sitz auf dem Rollator

- das Gesäß ruht auf der Sitzfläche des gebremsten Rollators
- die Füße stehen fest am Boden und sind ca. hüftbreit auseinander
- der Oberkörper ist aufrecht
- die Hände liegen auf den Griffen

Rückspiegelblick

- beide Hände im Wechsel zusammen auf den linken bzw. rechten Handgriff legen
- Kopf und Oberkörper mitdrehen
- über die Schulter blicken und dabei sitzen bleiben



Nackendehner

- einatmen - beide Schultern anheben
- ausatmen - beide Schultern senken

Für ein sicheres Aufstehen und Hinsetzen im Alltag, Beinkraft und Koordination

Grundhaltung Stand und Sitz

- siehe Grundhaltungen „Stand“ und „Sitz auf dem Rollator“

Stehaufmännchen

- auf dem gebremsten Rollator sitzen
- beide Füße stehen sicher zwischen den Rädern
- mit beiden Händen auf den Griffen abstützen
- mehrmals aufstehen und wieder hinsetzen

Vom Stuhl aufstehen und hinsetzen

- rückwärts vor einen Stuhl stellen
- die Beine berühren die Stuhlkante
- den Rollator soweit wie möglich heranziehen
- die Bremsen feststellen
- mit den Händen nach vorne greifen und den Oberkörper neigen
- langsam auf den Stuhl setzen
- wieder aufstehen und die Übung mehrmals wiederholen



Eine kleine Schrittstellung erleichtert die Übung.

Gemeinsam erstellt mit den Autoren des Buches

ROLLATOR-FIT® - Bewegungsideen für mehr Mobilität



Heidi Linder,
Michael Lindner,
Renate Richter

ISBN:
978-3-89899-996-0

Meyer und Meyer Verlag,
Aachen

Fotos: Michael Lindner

Kontakt

Zentrum für Bewegungsförderung
bei der
**Landesvereinigung für Gesundheits-
förderung in Schleswig-Holstein e.V.**

Seekoppelweg 5a, 24113 Kiel

Tel.: 0431 - 71 03 87 - 0

Fax: 0431 - 71 03 87 - 29

gesundheit@lvgfsh.de

www.lvgfsh.de

Ansprechpartnerin:

Dorothea Wilken-Nöldeke



weitere Informationen unter:

www.lvgfsh.de/bewegung-im-norden



ROLLATOR-FIT®

Bewegungsübungen am Rollator

Empfehlungen für
zu Hause und unterwegs

Der Rollator als Hilfsmittel und Übungsgerät

Der Rollator ist ein wichtiges Hilfsmittel im Alltag und Sie können ihn auch sehr gut als Übungsgerät benutzen.

Bitte beachten Sie Folgendes beim Üben:

- **Betätigen Sie vor dem Üben stets die Feststellbremse des Rollators!**
- Stellen Sie die Handgriffe in Höhe der Ambanduhr ein.
- Finden Sie eine Position, in der Sie sicher stehen oder sitzen.
- Seitenwechsel: Führen Sie alle einseitig beschriebenen Übungen stets rechts und links aus.
- Achten Sie auf eine gleichmäßige und ruhige Atmung.
- Üben Sie nur mit festen Schuhen.

Es wäre schön, wenn Sie jeden Tag 1 bis 2 Mal üben würden - aber: **Jede Bewegung zählt!** Am besten wirkt es, die einzelnen Übungen ca. 10 Mal zu wiederholen.

Und nicht vergessen: In den Pausen ausreichend trinken!

Für einen sicheren Stand und ein gutes Gleichgewicht

Grundhaltung Stand

- mit aufrechtem Oberkörper stehen
- die Füße stehen zwischen den Hinterrädern des Rollators in hüftbreitem Abstand
- die Hände halten die Griffe des gebremsten Rollators



Freier Stand

- im aufrechten Stand erst eine, dann beide Hände vom Rollator lösen

Einbeinstand

- einen Fuß leicht vom Boden heben
- das Standbein minimal im Knie beugen
- Steigerung: zusätzlich eine oder beide Hände lösen

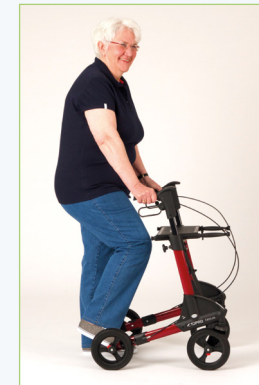
Zehenstand

- beide Fersen im Stehen anheben
- Steigerung: eine oder beide Hände lösen

Für mehr Sicherheit beim Gehen und eine gute Kondition

Grundhaltung Stand

- siehe links



Gehen auf der Stelle

- beide Hände halten die Griffe
- auf der Stelle locker gehen
- nach Möglichkeit mehrere Minuten gehen, eventuell mit Musik

Fersenheber

- die Fersen im Wechsel vom Boden lösen, dabei das Gewicht auf das Standbein verlagern und im Spielbein leicht in Knie und Hüfte einknicken
- Steigerung: Die Hand auf der Seite des Standbeines lösen



Für mehr Kraft und Beweglichkeit in den Beinen

Grundhaltung Stand

- siehe links

Beinpendel

- aufrecht im Rollator stehen
- das Körpergewicht auf ein „Standbein“ bringen
- mit dem „freien“ Bein schwingen: vor und zurück sowie seitwärts
- Steigerung: mit dem Fuß kleine Kreise oder Achten malen

Knieheber

- die Füße im Wechsel vom Boden lösen
- die Knie dabei so hoch wie möglich anheben
- Steigerung: ein Knie über mehrere Atemzüge lang angehoben lassen

