

Johanna van Galen

Gymnastik für Senioren

Beweglich und standsicher mit 61 Übungen

mit vielen
praktischen
Übungen

Naturheilkunde für zuhause

Gymnastik für Senioren

Beweglich und standsicher mit 61 Übungen

Johanna van Galen

3., bearbeitete Auflage

KVC | VERLAG

KVC Verlag
NATUR UND MEDIZIN e. V.
Am Deimelsberg 36, 45276 Essen
Tel.: (0201) 56305 70, Fax: (0201) 56305 60
www.kvc-verlag.de

van Galen, Johanna

Gymnastik für Senioren – Beweglich und standsicher mit 61 Übungen

Wichtiger Hinweis: Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen kann vom Verlag keine Gewähr übernommen werden. Jede Dosierung oder Applikation erfolgt auf eigene Gefahr des Benutzers. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht.

ISBN 978-3-96562-013-1

© KVC Verlag – NATUR UND MEDIZIN e. V., Essen 2020, 3., bearb. Aufl.

Das Werk mit allen Teilen ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechts ist ohne schriftliche Genehmigung des Verlages unzulässig und strafbar. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert werden. Geschützte Warennamen werden nicht immer besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines entsprechenden Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Fotos: Paulus Ponizak (www.ponizak.de)
Gestaltung: eye-d Designbüro, Essen
Druck: Union Betriebs-GmbH, Rheinbach

Inhalt

Vorwort	IX
Einführung: Bewegung im Alter	1
Gymnastik für Senioren	7
Regeln zum Ablauf einer Übungseinheit	8
Durchführung der Gymnastik-Übungen	10
Ein eigenes Übungsprogramm zusammenstellen	10
Ausgangsstellungen	11
Grundstellung im Stehen	11
Grundstellung im Sitzen	12
Gymnastikhilfen	13
Übungen im Gehen	15
Übung 1: Gehen auf der Stelle	15
Übung 2: Gehen im Raum	16
Übung 3: Gehen und strecken	16
Übung 4: Gehen und greifen	17
Übung 5: Zehengang	18
Übung 6: Gang auf flachen Füßen	18
Übung 7: Wiegen auf der Stelle	19
Übungen im Stehen	21
Übung 8: Atemübung	22
Übung 9: Arme abklopfen	23
Übung 10: Brustkorb abklopfen	24
Übung 11: Schwingen	25

Übungen im Sitzen	27
Übungen mit den Händen	28
Übung 12: Händewaschen	28
Übung 13: Finger spreizen	29
Übung 14: Spinnrad	30
Übung 15: Kraulen	31
Übung 16: Daumen verstecken	32
Übung 17: Finger federn	33
Übung 18: Krokodil	34
Übungen mit den Füßen	35
Übung 19: Fersen heben	35
Übung 20: Füße kreisen	36
Übung 21: Fersen kreisen	37
Übung 22: Vorfuß heben	38
Übungen für die Beine und Hüften	39
Übung 23: Füße drehen	39
Übung 24: Tippen	41
Übung 25: Kreise malen	42
Übung 26: Knie lockern	43
Übung 27: Streck- und Kraftübung	44
Übungen für Arme und Schultern	45
Übung 28: Schultern heben	45
Übung 29: Schultern kreisen	46
Übung 30: Arme drehen	47
Übung 31: Ellenbogen berühren	48
Übung 32: Schulterblätter zusammenziehen	49
Übung 33: Ellenbogen fassen	50
Übung 34: Glühbirne in die Fassung drehen	51

Isometrische Übungen	52
Übung 35: Hände drücken	53
Übung 36: Arme ziehen	54
Übung 37: Finger verschränken und ziehen	55
Übung 38: Hände drücken	56
Übung 39: Handflächen drücken	57
Übung 40: Ellenbogen drücken	58
Übung 41: Oberschenkel auseinanderdrücken	59
Übungen mit dem Zopf	60
Übung 42: Zopf über dem Kopf	60
Übung 43: Doppelt gelegter Zopf über dem Kopf	61
Übung 44: Vierfach gelegter Zopf über dem Kopf	61
Übung 45: Zopf ziehen über dem Kopf	62
Übung 46: Zopf ziehen vor den Schultern	63
Übung 47: Doppelt gelegter Zopf vor den Schultern	64
Übung 48: Vierfach gelegter Zopf vor den Schultern	64
Übung 49: Zopf ziehen mit Handrücken nach oben und unten	65
Übung 50: Zopf hinter dem Rücken	66
Übung 51: Zopf unter dem Bein	67
Übung 52: Zopf zum Fuß	68
Übung 53: Zopf zwischen den Knien	69
Übungen mit dem Tennisball	70
Übung 54: Auf und ab – Handrücken nach oben	70
Übung 55: Auf und ab – Handrücken nach unten	71
Übung 56: Nach außen und innen	72
Übung 57: Rollen zwischen den Händen	73
Übung 58: Ball werfen	74
Übungen mit dem Luftballon	75
Übung 59: Ballon nach links und rechts schwenken	75

Übung 60: Ballon in verschiedene Richtungen schwenken	76
Übung 61: Ballon nach oben und unten schwenken	77
Gymnastik für Senioren mit Demenz	79
Aufgaben und Wirkung der Gymnastik	79
Übung I	80
Übung II	81
Übung III	82
Übung IV	82
Übung V	83
Johanna van Galen	85

Durchführung der Gymnastik-Übungen

Sie werden im Laufe des Textes durch die Übungen geführt. Die Übungen sind nicht gefährlich und leicht zu erlernen. Dennoch richtet sich die Durchführung, die Dauer und die Häufigkeit der Wiederholungen nach Ihrem Gesundheitszustand. Wenn Sie sportlich trainiert und fit sind, kann es sein, dass Sie die Übungen als zu leicht empfinden, Sie können dann Dauer und Häufigkeit steigern. Wenn Sie dagegen Schwierigkeiten mit einzelnen Übungen haben oder sie aufgrund von Erkrankungen nicht durchführen können, sollten Sie Dauer und Häufigkeit vermindern oder die Übung auslassen.

Die angegebenen Häufigkeiten und die Dauer der Übungen sind Durchschnittswerte, die individuell angepasst werden können. Im Zweifelsfall sollten Sie die Übungen mit einem Arzt oder Physiotherapeuten besprechen.

Ein eigenes Übungsprogramm zusammenstellen

Für den Alltag empfehlen wir Ihnen, ein eigenes Programm zusammenzustellen. Ein typisches kurzes Übungsprogramm kann z.B. zwei Übungen aus jedem Hauptbereich (im Gehen, im Stehen, im Sitzen, isometrische Übungen, Übungen mit dem Zopf, Tennisball und Ballon) enthalten. Dabei sollten alle Bereiche des Körpers im Laufe der Übungen abgedeckt werden (Kopf, Arme, Wirbelsäule, Bauch, Hüften, Beine, Füße).

Gerne können Sie auch alle Übungen durchführen, dafür müssen Sie sich aber ca. zwei Stunden Zeit nehmen.

Übung 47: Doppelt gelegter Zopf vor den Schultern

Wie Übung 46, jedoch mit doppelt gelegtem Zopf.

Übung 48: Vierfach gelegter Zopf vor den Schultern

Wie Übung 46, jedoch mit vierfach gelegtem Zopf.

Gymnastik für Senioren mit Demenz

Bei Menschen mit Demenz liegt eine Einschränkung des Gedächtnisses und eine Orientierungsstörung vor. Nicht selten fällt es den Betroffenen zusätzlich schwer, sich verbal zu verständigen.

Folgen davon sind häufig Beziehungsstörungen zur Umwelt. Die betroffenen Senioren geraten ins soziale Abseits. Sie entwickeln ein Gefühl der Isolation und Einsamkeit. Diese Wahrnehmung gemeinsam mit der Orientierungsstörung kann zu Aggressivität, Panik, Unruhe oder auch völliger Apathie führen.

Aufgaben und Wirkung der Gymnastik

Gerade bei Senioren mit Demenz können Bewegung und Gymnastik zu einer deutlichen Erhaltung und Verbesserung der körperlichen und geistigen Funktionen führen sowie – was sehr wichtig ist – zu einer positiven Beeinflussung der psychischen Situation. Auch als Angehörige können Sie hier mit einfachen Mitteln manchmal viel erreichen und das Beisammensein verschönern.

Es hängt vom Schweregrad der Demenz ab, inwieweit Übungen unter Anleitung nachgemacht werden können. Betroffene mit Demenz im Anfangsstadium können viele Übungen problemlos durchführen. Ist die Demenz weiter fortgeschritten, muss man sich meist mit basalen Übungen wie Gehen, Treppensteigen oder der Durchführung langjährig bekannter Übungen, wie z. B. Geschirr abtrocknen, begnügen. Im stark fortgeschrittenen Stadium

ist dann häufig nur noch passive Bewegung möglich (Mobilisierung im Bett).

Wenn man mit Demenzkranken Gymnastik übt, ob im privaten Bereich oder als Übungsleiter, darf man sich nicht entmutigen lassen. Die emotionale Beanspruchung erfordert Kraft, innere Ruhe, Geduld und vor allen Dingen viel Fröhlichkeit!

Sprechen Sie wegen der oft zu beobachtenden verbalen Verständnisschwierigkeiten mit den Betroffenen

- ruhig,
- klar
- und in einfachen Sätzen.

Eine ausdrucksvolle Mimik und die sinnfällige Körpersprache unterstützen die Kommunikation.

Übung I

Praxisbezogene Übungen mit Bildern aus dem Alltag oder Erfahrungsschatz der Dementen sind am leichtesten nachzuvollziehen. Dazu einige Beispiele:

- Händewaschen
- Radfahren
- Fenster putzen
- Treppensteigen
- Winken in verschiedene Richtungen
- Schwimmen
- Paddeln, rudern
- In alle Ecken schauen
- Fliegen wie ein Vogel

Gymnastik für Senioren

Beweglich und standsicher mit 61 Übungen

Jeder von uns weiß, wie wichtig die Beweglichkeit im Alter ist. Und doch bleibt es oft bei guten Vorsätzen. Meistens siegt die Bequemlichkeit.

Es geht auch anders: Lernen Sie 61 einfache Gymnastikübungen kennen, die leicht erlernbar sind und ohne Probleme zuhause durchgeführt werden können. Sie wurden gezielt für die besonderen Anforderungen älterer und alter Menschen entwickelt und können den individuellen Möglichkeiten bis ins hohe Alter optimal angepasst werden. Zusätzlich gibt es spezielle Hinweise für Demenz-Patienten. Wer diese Übungen täglich nur 10–15 Minuten durchführt, kann damit effektiv für mehr Beweglichkeit, Sicherheit und Schmerzfreiheit im Alter sorgen und typischen Alterserscheinungen vorbeugen. Geben Sie sich einen kleinen Ruck und nehmen Sie sich etwas Zeit für die Gesundheit. Ihr Körper wird es Ihnen danken.

ISBN 978-3-96562-013-1

