

## Bewegungstipps für Seniorinnen und Senioren

Sportaktiv hat folgende Bewegungstipps für Seniorinnen und Senioren aus verschiedenen Quellen zusammengestellt. Die Übungen sind zu Hause durchführbar und gut in den Alltag zu integrieren. Bleiben Sie mobil und trainieren Sie 2-3x pro Woche. Achten Sie darauf, die Übungen langsam und kontrolliert auszuführen, atmen Sie regelmässig und greifen Sie bei Bedarf auf Hilfsmittel (z.B. Stuhl) zurück.

Wir wünschen viel Spass!

## Mobilisieren

---

- ➔ Mobilisationsübungen halten die Gelenke beweglich und geschmeidig
- ➔ Übungen 8-12x wiederholen

### Fussgelenk

1. Kreisen der Fussgelenke



2. Beugen und Strecken der Fussgelenke



### Kniegelenk

1. Beugen und Strecken der Kniegelenke



2. Unterschenkel kreisen, dabei Oberschenkel nicht bewegen



### Hüftgelenk

1. Bein nach vorne und hinten pendeln (festhalten am Stuhl, Tisch oder Wand)



2. Bein nach oben bewegen, Knie kommt in rechten Winkel (festhalten am Stuhl, Tisch oder Wand)



### Becken / unterer Rücken

1. Becken kreisen wie beim Hula-Hoop

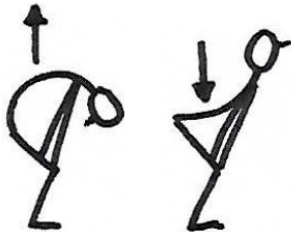


## Brustwirbel

1. Rotation: Arme am Körper anwinkeln (wie Tablett balancieren), den gesamten Oberkörper nach links und rechts drehen
2. Seitlich Beugen: Oberkörper seitlich nach links und rechts kippen

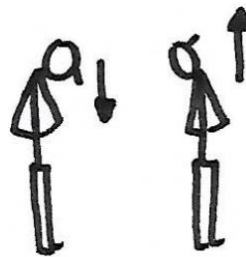
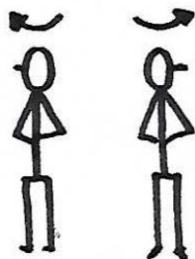


3. Beugen/Strecken nach vorne: Nach vorne beugen (runder Rücken) und wieder ganz aufrichten



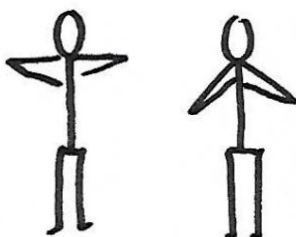
## Halswirbel

1. Rotation: Kopf nach links und rechts drehen wie «Nein-Sagen»
2. Beugen/Strecken wie «Ja-Sagen»



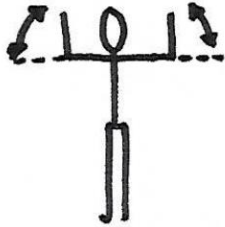
## Schultergelenke

1. Beide Schultern vorwärts und rückwärts kreisen



## Ellbogengelenk

1. Beide Ellbogen beugen und strecken
2. Ellbogen kreisen



## Handgelenk / Finger

1. Hände falten, Handgelenke kreisen
2. Finger zu Faust ballen und wieder strecken



*Fortsetzung auf der nächsten Seite*

## Koordination

---

- Jonglieren mit verschiedenen Gegenständen
- Arme gegengleich kreisen
- Jeder Arm macht gleichzeitig verschiedene Bewegungen (z. B. mit dem linken Arm einen Kreis in die Luft zeichnen, gleichzeitig mit dem rechten Arm ein Viereck in die Luft zeichnen)

## Gleichgewicht

---

- ➔ Bei Unsicherheit: Stuhl in Griffnähe!
- ➔ Übungen 4x 20 Sekunden ausführen, dazwischen kurze Pausen

### Gleichgewicht A

Beidbeiniger  
Stand, Gewicht  
nach vorne und  
hinten verlagern



### Gleichgewicht B

Tandemstand



### Gleichgewicht C

Einbeinstand



### Gleichgewicht D

Auf einer Linie  
gehen



Bei Bedarf Schwierigkeit bei den oben genannten Übungen erhöhen:

- ➔ Augen schliessen
- ➔ etwas in Luft schreiben
- ➔ instabile Unterlage (Matte)
- ➔ rückwärts gehen

## Kraft

---

- Übungen sauber und langsam ausführen
- Übungen 8-15x wiederholen
- 1-3 Serien, nach jeder Serie 30-60 Sekunden Pause

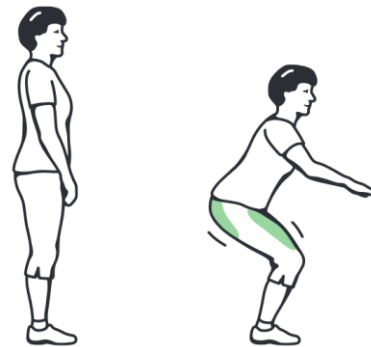
### Kniebeuge

- **Hauptziel­muskulatur:** vordere und hintere Oberschenkelmuskulatur, Gesäßmuskulatur
- **Relevanz für den Alltag:** Aufstehen, Gehen, Treppensteigen, Hinsetzen
- **Hilfsmittel:** Stuhl

**Ausgangsstellung:** Hüftbreiter Stand, aufrechte Haltung, Zehen leicht nach aussen

**Bewegungsausführung:** Knie und Hüfte langsam beugen (bis ca. 90°), Knie und Hüfte wieder strecken

**Wichtig:** Knie nicht über Fußspitzen hinaus



### Unterarmstütz

- **Hauptziel­muskulatur:** gesamte Rumpfmuskulatur
- **Relevanz für den Alltag:** Aufrechte Körperhaltung und Rumpfstabilität

**Ausgangsstellung:** Bauchlage; Unterarmstütz, wobei Ober- und Unterarme rechten Winkel bilden, Unterarme liegen parallel auf Boden

**Bewegungsausführung:** Rumpf- und Beckenmuskulatur anspannen, Becken von Unterlage abheben und Oberkörper aus Ellbogen aufgestützt in eine Linie bringen und dort halten (statische Ausführung)



**Wichtig:** Rumpfmuskulatur angespannt halten; kein Hohlkreuz; Blick zum Boden; Atmen nicht vergessen

## Bein abspreizen

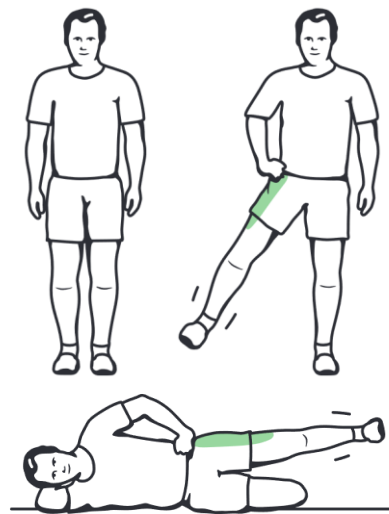
- **Hauptziel-muskulatur:** Abspreizmuskulatur der Beine (Abduktoren) und Beckenstabilisationsmuskulatur
- **Relevanz für Alltag:** Sicheres Gehen, einen Schritt zur Seite machen, Gang- und Standsicherheit
- **Hilfsmittel:** Stuhl/Wand

**Ausgangsstellung:** Hüftbreiter Stand, vorzugsweise mit Haltehilfe (hinter Stuhl/an Wand); aufrechter Oberkörper

**Bewegungsausführung:** Gewicht auf ein Bein verlagern; das angehobene Bein seitlich abspreizen und wieder heranführen

**Wichtig:** Zehen des abgespreizten Beines zeigen nach vorne

**Variante:** Liegende Ausführung



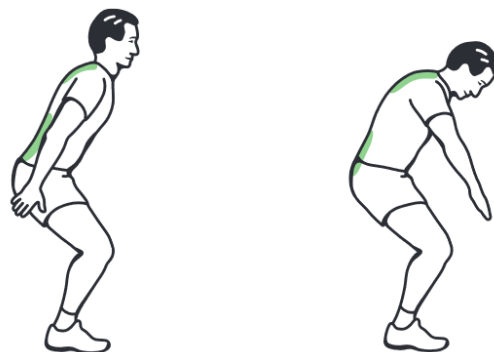
## Rumpf aufrichten

- **Hauptziel-muskulatur:** Aufrichtemuskulatur der Wirbelsäule, dazu Oberschenkel-/ Gesäßmuskulatur als Stabilisatoren
- **Relevanz für Alltag:** Aufrechte Körperhaltung und Rumpfstabilität, Aufrichten der Wirbelsäule aus allen Positionen
- **Hilfsmittel:** Stuhl

**Ausgangsstellung:** Hüftbreiter Stand, Füße parallel, Knie leicht gebeugt, Gesäßmuskulatur angespannt, Becken fixiert, Arme vor der Brust verschränkt oder auf die Hüfte gelegt

**Bewegungsausführung:** Lenden- und Brustwirbelsäule langsam nach vorne beugen (einrollen) und wieder aufrichten; Becken und Knie während Übung fixiert halten; ausatmen beim Aufrichten

**Variation:** Übung auf Stuhl sitzend ausführen



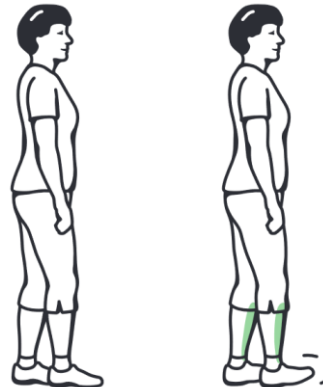
## Vorderfuss heben

- **Hauptziel-muskulatur:** Schienbein-, Fusshebemuskulatur
- **Relevanz für Alltag:** Abrollbewegung des Fusses beim Gehen, Anheben des Fusses über Hindernisse (Trottoir, Kabel, Wurzeln), sicherer Stand
- **Hilfsmittel:** Stuhl/Wand

**Ausgangsstellung:** Semi-Tandem-Stand, evt. Stuhl/Wand als Haltehilfe, aufrechter Oberkörper, Knie leicht gebeugt

**Bewegungsausführung:** Vorderfuss anheben und absenken (Fersen bleiben am Boden)

**Wichtig:** Sturz nach hinten vermeiden!  
Nur ein Fuss aufs Mal trainieren!



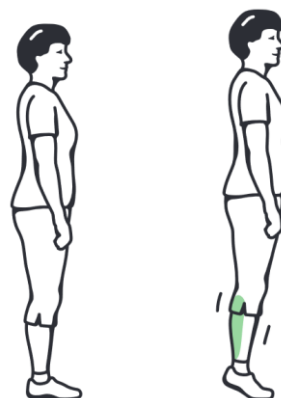
## Waden/Fersen heben

- **Hauptziel-muskulatur:** Wadenmuskulatur (Fuss-Streckmuskulatur)
- **Relevanz für Alltag:** Strecken des Fusses beim Gehen, stabile Schritt-führung, sicherer Stand
- **Hilfsmittel:** Stuhl/Wand

**Ausgangsstellung:** Hüftbreiter Stand, evt. Stuhl/Wand als Haltehilfe, aufrechter Oberkörper, Knie leicht gebeugt

**Bewegungsausführung:** Fersen anheben und absenken, auf die Zehen stehen

**Wichtig:** Gleichgewichtsverlust im Zehenstand vermeiden!





## Quellen

---

- **Mobilisationsübungen:** lifetime health
- **Gleichgewichts- und Kraftübungen:** Gschwind YJ, Pfenninger B. *Training zur Sturzprävention – Manual für Kraft- und Gleichgewichtstraining zur Sturzprävention im Alter*. 2. Auflage, Bern: bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung; 2016. Bfu-Fachdokumentation 2.104