

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 mittedrehen
- 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

- 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® (ISBN 978-3-89899-996-0,
Meyer und Meyer Verlag, Aachen):
Heidi Linder, Michael Lindner und Dr. Renate Richter



Fotos: Michael Lindner

Kontakt

Landesvereinigung für Gesundheitsförderung e.V.

Zentrum für Bewegungsförderung
Ansprechpartnerin:
Dorothea Wilken-Nöldeke
Flämische Straße 6-10
24103 Kiel

Tel. 04 31-942 94

Fax 04 31-948 71

E-Mail: gesundheit@lvgfsh.de

www.lvgfsh.de



ROLLATOR-FIT®

Bewegungsübungen am Rollator



**Empfehlungen für zuhause
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 Armbanduhr 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

