

10

ÜBUNGEN MIT DEM LUFTBALLON

Die 10 Übungen mit dem Luftballon sind ein hervorragendes Beispiel dafür, wie einfach Sie mit minimalem Aufwand etwas für Ihren ganzen Körper tun können. Keine Angst: Es sind sanfte Bewegungen, die auch im fortgeschrittenen Alter problemlos bewältigt werden können. Die Übungen wurden von den Physiotherapeuten von GSports in Zürich sogar bewusst für die ältere Generation ausgearbeitet. So erfahren Sie Tag für Tag, wie die Muskulatur gestärkt, die Koordination und der Gleichgewichtssinn gefördert, das Reaktionsvermögen verbessert und die Beweglichkeit erhöht wird. Sie brauchen nur einen Stuhl, eine Wand und einen Ballon. Wenn Sie merken, dass die eine oder andere Position zu anstrengend ist, wählen Sie die einfache Variante oder lassen Sie die Übung am Anfang einfach aus.

ICH WÜNSCHE IHNEN VIEL VERGNÜGEN!



1 AUFWÄRMEN

Auf dem Boden sitzen, mit Armen hinten abstützen, Ballon zwischen den Knien halten, Beine nach rechts und links kippen.

- 5 bis 8 Wiederholungen

Ziel: Aufwärmen und Mobilisation der Beine



6 EINBEINSTAND

Auf einem Bein stehen, Ballon vor den Bauch halten. Erst das rechte Bein 5x zum Ballon heben und senken – ohne absetzen; anschliessend Seite wechseln.

- je 5 Wiederholungen

Ziel: Sicherer Stand und Gang fördern, Kräftigung der Füsse und des Rumpfes



2 VIERFÜSSLERSTAND

Ballon zwischen den Knien und Waden halten (wichtig Schultern und Hüften sind 90° gebeugt), Füsse aufstellen. Knie 3 bis 5 Sekunden heben und halten.

- 3 Wiederholungen

Ziel: Stabilisation des Rumpfes



7 STANDWAAGE

Ballon mit gestreckten Armen vor den Körper halten, ein Bein nach hinten strecken; anschliessend Bein wechseln.

- je 3 bis 5 Wiederholungen

Ziel: Koordination Rumpf / untere Extremitäten

3 LUFTBALLONWERFEN

Luftballon mit beiden Händen hinter dem Nacken halten. Sanft nach vorne werfen und vor dem Oberkörper wieder auffangen.

Leichtere Variante: Übung im Sitzen machen.

- 4 bis 5 Wiederholungen

Ziel: Schulterblätter stabilisieren, Trizeps-Aktivität erhöhen, Armmuskulatur trainieren und Koordination fördern



8 HAMPELMANN

Auf einem Bein stehen, den Ballon von der rechten in die linke Hand geben und das rechte Bein abspreizen, gleichzeitig mit dem Ballon einen Kreis vor dem Körper zeichnen; Bein wechseln.

- je 5 Wiederholungen

Ziel: Koordination des gesamten Körpers, Kräftigung der Abduktoren



4 HAND DREHEN

Luftballon abwechselnd mit der Handinnen- und der Handausenfläche nach oben stupsen; erst mit der linken, dann mit der rechten Hand.

- je 10 Wiederholungen

Ziel: Drehung des Handgelenkes üben, Unterarmmuskulatur stärken und Koordination fördern



9 LUFTBALLON IM SANDWICH

Auf dem Stuhl sitzen, Oberkörper gerade halten, mit den Händen seitlich am Stuhl festhalten. Ballon zwischen Knie nehmen und mit beiden Beinen auf und ab bewegen.

- 4 bis 5 Wiederholungen

Ziel: Bauchmuskulatur stärken

5 EINBEINSTAND AN DER WAND

Mit dem Rücken zur Wand stehen, auf geraden Oberkörper achten, Ballon vor den Bauch halten, das rechte Bein langsam zum Ballon heben und senken – ohne absetzen; anschliessend Übung mit dem linken Bein ausführen.

- je 4 bis 5 Wiederholungen

Ziel: Sicherer Stand und Gang fördern, Kräftigung der Füsse und des Rumpfes, Vorbereitung für den freien Einbeinstand



10 KNIEBEUGEN IM SITZEN

Auf dem Stuhl sitzen und Ballon mit den Unterschenkeln halten, mit den Händen seitlich abstützen. Die Beine strecken und wieder anwinkeln, Füsse nicht abstellen.

- 8 bis 10 Wiederholungen

Ziel: Oberschenkelmuskulatur kräftigen, Sturzprophylaxe



LITIZIN®

SCHWUNG AUS DER NATUR

LITIZIN® Kapseln mit Hagebutte enthalten Vitamin C. Dies trägt zur gesunden Kollagenbildung bei und ermöglicht so eine normale Funktion von Knochen und Knorpel.

Das LITIZIN® Pulver besteht aus 100% reinem Hagebuttenpulver der Rosa canina L. Diese Hagebuttenart wird in der Wildsammlung geerntet und durch ein extra schonendes Verfahren verarbeitet.



Schwung
aus der
Natur



IROMEDICA AG