

PROGRAMM / Kursname: PAUSEN-Programm

- ⇒ Seniorenprogramme: **FUNKTIONSGYMNASTIK - Beinkraft 1**
- ⇒ Sonstiges: **Altersgruppe 70+**

Achten Sie bitte auf ein sicheres und angenehmes Trainingsumfeld. Alle Übungen des Programms werden eigenverantwortlich durchgeführt. Es können keine Ansprüche oder Haftungen jedweder Art daraus abgeleitet werden.

20. April 2020

Ausarbeitung für GPV 1991 e.V. / GSV 2003 e.V.

Patricia Gilbert + Roland Sensenstein für die Kurse: Funktionelle Seniorengymnastik 1+2 und Wassergymnastik für Senioren.

Das **Seniorenprogramm FSG-Beinkraft 1** ist ein Programm mit geringer Intensität und einem mittleren Belastungsumfang. Speziell für Ältere, geringe Gelenkbelastung mit altersgemäßer Kräftigung. Alle Bewegungen des Programms werden langsam und kontrolliert durchgeführt. Benötigt werden ein bequemer Stuhl und ein Badetuch/großes Handtuch. Sie arbeiten etwa 25-35 Minuten.

- B:** Beschreibung der Übung
- K:** Korrekturen, Fehlerhinweise
- H:** Hinweise zur Ausführung und Beachtung

AUFWÄRMÜBUNG 1



AUFWÄRMÜBUNG 2



- B:** Aufwärmübung 1: Sitzposition und kreisen der Füße aus dem Fußgelenk. Aufwärmübung 2: Sitzposition und Fußspitzen anziehen und strecken im Wechsel.
- K:** Aufrecht sitzen, Rücken an der Lehne des Stuhls. Knie gerade halten, Beine sind immer in Spannung.
- H:** Jede Übung etwa 1 Min. durchführen, nach den beiden Übungen die Beine lockern.

ÜBUNG 1 ANFANGSPOSITION



ENDPOSITION



- B:** Handtuchheben mit beiden Beinen.
- K:** In der Endposition beide Beine maximal strecken und das Handtuch mit den Füßen pressen. Die Beine nicht zu locker halten.
- H:** 10x ausführen, kleine Pause und dann nochmals 10 Wiederholungen.

ÜBUNG 2 ANFANGSPOSITION



ENDPOSITION



- B:** Einbeinhebung im Sitz mit dem rechten und mit dem linken Bein.
K: Rumpf in Spannung halten. Es hilft, sich seitlich am Stuhl festzuhalten. Bein gerade anheben und natürlich wieder in Spannung halten.
H: 1. Variante: 20 Wiederholungen immer abwechselnd rechts-links.
 Hier bitte eine kleine Pause machen!
 2. Variante: 10x rechts anheben und dann 10x links.

Sie spüren, es strengt an! So soll das auch sein. Jetzt machen wir eine kleine Pause und dann geht es im Stand weiter. Achten Sie auf eine weiche, komfortable Standfläche. Fliesen und Steinböden sind nicht geeignet. Bei jeder Form von Training sollten Sie nicht vergessen, regelmäßig zu trinken. Sollten bei einzelnen Übungen Schmerzen auftreten, dann lassen Sie diese Übungen einfach weg.

ÜBUNG 3 ANFANGSPOSITION



ENDPOSITION



- B:** Seithebung des Beines im Stand mit dem rechten und dem linken Bein.
K: Gerade stehen und den Stuhl als Entlastung und Stütze verwenden. Kein Schwung holen mit dem Bein, langsam und kontrolliert heben und senken.
H: 10x mit dem linken Bein und dann 10x rechts / 2 Durchgänge also insgesamt 40 Hebungen.

ÜBUNG 4 ANFANGSPOSITION



ENDPOSITION



- B:** Im Stand ein Bein mit großer Bewegung kreisen. Mit rechts und links.
K: Nur mit einer Hand den Stuhl fixieren und in Spannung stehen.
H: Nach 10 Kreisbewegungen die Drehrichtung ändern und weitere 10 Bewegungen, Seite wechseln und ebensolche 20 Kreisbewegungen mit dem anderen Bein.

ÜBUNG 5 ANFANGSPOSITION



ENDPOSITION



- B:** Aus der Sitzposition Aufstehen mit Handtuchvorhalte.
- K:** Wenn Sie sich mit dem Handtuch in Vorhalte nicht aufstellen können, stützen Sie sich gerne auf Ihren Oberschenkeln ab oder auch am Stuhl und arbeiten ohne Handtuch.
- H:** 5-15 Wiederholungen, je nach Leistungsstand. Wer kann macht auch zwei Durchgänge.

ABSCHLUß



Jetzt tief durchatmen, nicht gleich aufstehen. Nochmals die Aufwärmübung 2 als Abschlußübung: Sitzposition und Fußspitzen anziehen und strecken im Wechsel. Etwa 1 Minute und nun haben Sie es geschafft!

Es hat Ihnen hoffentlich ein wenig Spaß gemacht? Wir haben dieses Programm für Sie sehr gerne erstellt. Das Arbeiten an der körperlichen Leistungsfähigkeit ist immer positiv. Ein mehr an Lebensqualität und Selbständigkeit ist das Geschenk, dass Sie sich durch Ihre Trainingsarbeit selbst machen.



Mit sportlichem Gruß **und bleiben Sie gesund**

Gesundheitspflege-Vereinigung 1991 e.V. / Raunheim

Vereinshomepage: www.gpv1991ev.de

Gesundheitssport-Vereinigung 2003 e. V. / Flörsheim

Vereinshomepage: www.gsv2003ev.de

Auf den Homepages der Vereine finden Sie zukünftig weitere Programme. Bitte nutzen Sie diese für Ihr Training zuhause.