

FAME

*Fitness and Mobility
Exercise Program*

FAME

Fitness and Mobility Exercise Program

**Ein Gruppenübungsprogramm für
Schlaganfallpatient*innen**
Übungshandbuch - Version 3.0

Datum: 17. Januar 2023

www.fameexercise.com

Deutsche Übersetzung: Fakultät für Therapiewissenschaften, SRH
Hochschule Heidelberg (Projektleitung: Prof. Dr. Gudrun Diermayr,
Maria Stadel, MSc)



a place of mind
THE UNIVERSITY OF BRITISH COLUMBIA

Vancouver
Coastal Health
GF Strong
Rehabilitation Centre



Allgemeine Geschäftsbedingungen für Nutzer*innen des FAME-Programms

„**UBC**“ bezieht sich auf The University of British Columbia, eine Gesellschaft nach dem Universitätsgesetz von British Columbia (University Act of British Columbia), mit Sitz in 103-6190 Agronomy Road.

„**Die Entwickler**“ bezieht sich auf: (a) Dr. Janice Eng, Institut für Physiotherapie, UBC.

„**FAME**“ bezieht sich auf das Fitness and Mobility Exercise Program, entwickelt von den Entwicklern an der UBC, einschließlich dazugehöriger Materialien, Informationen, Anleitungen/Handbücher, Dokumente und Know-how.

Nutzungsbedingungen für Nutzer des FAME-Programms

Unter den folgenden Bedingungen wird Ihnen das Nutzungsrecht für das FAME-Programm eingeräumt:

- Die UBC ist Eigentümerin des FAME-Programms und räumt Ihnen das nicht exklusive und nicht übertragbare Nutzungsrecht für FAME ein, sofern Sie den vorliegenden Bedingungen zustimmen.
- Sie erkennen an, dass die Informationen, die im FAME-Programm enthalten sind, nur unter Aufsicht eines erfahrenen Arztes ODER einer staatlich anerkannten medizinischen Fachkraft ODER eines geprüften Fitnesstrainers zu verwenden sind, denen darüber hinaus empfohlen wird, das Programm nur in Verbindung mit weiteren Informationsquellen und unter Anwendung angemessener Best Practices und Pflegestandards anzuwenden. FAME ist nicht dafür vorgesehen, eine fundierte, professionelle Beurteilung in individuellen Situationen zu ersetzen.
- Sie erkennen an und erklären sich damit einverstanden, dass jegliche Kopien, Abwandlungen und/oder Weiterentwicklungen von FAME denselben, hier dargelegten Bedingungen wie FAME unterliegen und dass Sie die Verantwortung für die Einhaltung von Best Practices und Pflegestandards bei der Entwicklung, Verwendung oder Verteilung solcher Kopien, Abwandlungen und/oder Weiterentwicklungen übernehmen.

Haftungsausschluss

Die in FAME enthaltenen Informationen basieren auf klinischer Forschung und erheben keinen Anspruch vollends systematisch oder vollständig zu sein; ebenso ist ihre Einbeziehung in FAME in keiner Weise mit einer Empfehlung seitens der UBC oder der Entwickler gleichzusetzen. Nutzern wird empfohlen in Bezug auf jegliche spezielle klinische Situation oder Diagnose einen Arzt oder Angehörigen eines Gesundheitsberufes zu konsultieren. Sie übernehmen hiermit die volle Verantwortung dafür, dass bei jeglicher Nutzung von FAME die Eignung des Programms für diese Nutzung sichergestellt ist. Darüber hinaus erkennen Sie an, dass weder die UBC noch die Entwickler von FAME die Verantwortung für Entscheidungen übernehmen, die Sie auf Grundlage der verwendeten FAME-Materialien und/oder des FAME-Programms

getroffen haben. Außerdem erkennen Sie – als Bedingung für die Nutzung von FAME – an und erklären sich damit einverstanden, dass die UBC und die Entwickler sich nicht zum Wert oder zur Nützlichkeit der in FAME enthaltenen Informationen und Ressourcen für bestimmte Zwecke äußern und keinerlei Garantien abgeben, weder ausdrücklich noch konkludent. Unbeschadet des Vorangehenden erkennen Sie Folgendes an:

Sie übernehmen jegliches Risiko für die Auswahl und Verwendung von Informationen über FAME, und Sie erkennen an, dass die UBC und die Entwickler für keinerlei Fehler, falsche Darstellungen, Ungenauigkeiten oder Auslassungen im Rahmen der Nutzung von FAME verantwortlich sind; und die UBC und die Entwickler verpflichten sich nicht, den Inhalt von FAME zu ergänzen oder zu aktualisieren.

Haftungsbeschränkung

Die UBC haftet weder Ihnen gegenüber noch gegenüber anderen Personen oder juristischen Personen (einschließlich Personen, die von Ihnen oder für Sie behandelt werden) für Haftungen jeglicher Art, Verlust oder Schäden, die direkt oder indirekt, mutmaßlich oder tatsächlich aus der Nutzung von FAME hervorgegangen sind. Insbesondere übernimmt die UBC in keinem Fall die Haftung für jeglichen Schaden, Personenschaden, medizinische Falschbehandlung, Fehldiagnose, Tod, Produkthaftung, entgangenen Gewinn oder Datenverlust und ebensowenig für spezielle Schäden, indirekte Schäden, Folgeschäden, beiläufig entstandene Schäden oder Straf- bzw. Bußgeldzahlungen, die aus oder in Verbindung mit der Nutzung oder der Unmöglichkeit der Nutzung von FAME entstanden sind, unabhängig von deren Ursache und der Haftungsgrundlage, selbst wenn die UBC auf die Möglichkeit solcher Verluste oder Schäden hingewiesen wurde.

INHALTSVERZEICHNIS

AUFWÄRMÜBUNGEN.....	4
FUNKTIONELLE KRAFT	10
GLEICHGEWICHTSÜBUNGEN.....	18
KOORDINATION & FITNESS	30
COOL-DOWN.....	37
ÜBUNGEN FÜR DIE OBERE EXTREMITÄT.....	44
ÜBUNGEN IM SITZEN.....	51

AUFWÄRMÜBUNGEN

ALLGEMEINE HINWEISE

- Führen Sie sämtliche Aufwärmübungen durch.
- Das Aufwärmen fördert die Durchblutung und dient als Vorbereitung für intensivere Übungen.

ÜBUNGEN

Langsames Marschieren

Langsames Marschieren mit Armschwüngen

Kniekreisen

Fußkreisen

LANGSAMES MARSCHIEREN



INSTRUKTIONEN

1. Heben Sie abwechselnd die Knie an. Marschieren Sie so in Ihrem eigenen Tempo auf der Stelle.

WICHTIGE HINWEISE

- Wenn Sie zusätzlichen Halt benötigen, stützen Sie sich an einem Stuhl oder an der Wand ab.
- Schauen Sie geradeaus nach vorne



STEIGERUNG & INDIVIDUELLE ANPASSUNG

- Marschieren Sie schneller.
- Stützen Sie sich weniger ab, z. B. erst mit beiden Händen, dann mit einer Hand und schließlich ohne Abstützen.
- Wenn Sie müde werden, machen Sie im Sitzen weiter.

EINBINDUNG DER OBEREN EXTREMITÄT

- Arme nach vorne anheben

LANGSAMES MARSCHIEREN MIT ARMSCHWÜNGEN

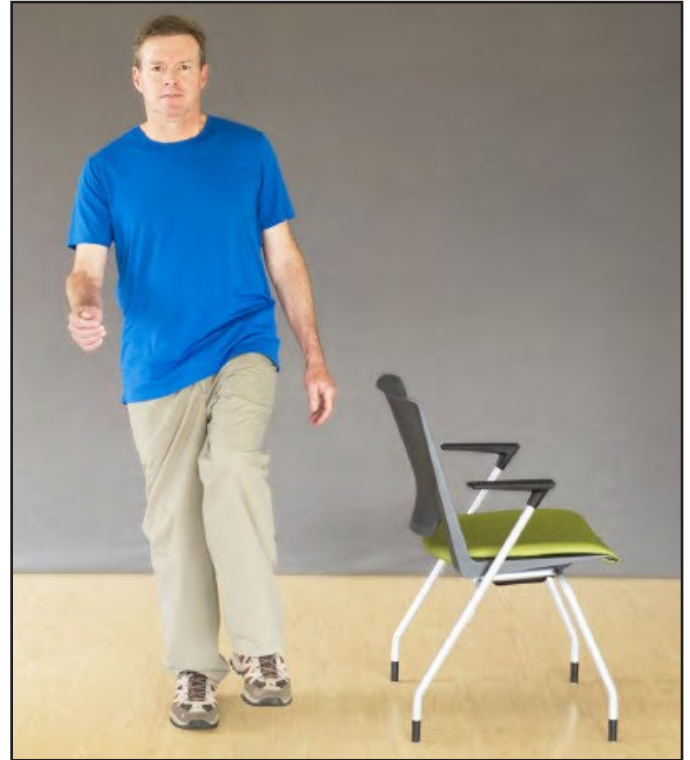


INSTRUKTIONEN

1. Heben Sie abwechselnd die Knie an. Marschieren Sie in Ihrem eigenen Tempo auf der Stelle.
2. Schwingen Sie Ihren linken Arm mit, wenn Sie das rechte Bein anheben, und umgekehrt.

WICHTIGE HINWEISE

- Wenn Sie zusätzlichen Halt benötigen, stützen Sie sich an einem Stuhl oder an der Wand ab.
- Schauen Sie geradeaus nach vorne.



STEIGERUNG & INDIVIDUELLE ANPASSUNG

- Marschieren Sie schneller.
- Stützen Sie sich weniger ab, z. B. erst mit einer Hand und schließlich ohne Abstützen.
- Wenn Sie müde werden, machen Sie im Sitzen weiter.



INSTRUKTIONEN

1. Führen Sie die Knie zusammen und gehen Sie in die Knie.
2. Legen Sie beide Hände auf die Knie.
3. Machen Sie mit beiden Knien gleichzeitig eine kreisende Bewegung.
4. Danach kreisen Sie die Knie in die andere Richtung.

WICHTIGE HINWEISE

- Machen Sie langsame, kontrollierte Kreisbewegungen.
- Üben Sie mit Ihren Händen nicht zu viel Druck auf Ihre Knie aus.



STEIGERUNG & INDIVIDUELLE ANPASSUNG

- Variieren Sie die Größe der Kreise.



INSTRUKTIONEN

1. Führen Sie diese Übung auf einem Stuhl sitzend oder, wenn Sie können, im Stehen aus.
2. Strecken Sie ein Bein aus, sodass es vom Boden abhebt.
3. Kreisen Sie Ihren Fuß (vollständige Kreise im Sprunggelenk).
4. Kreisen Sie in die andere Richtung.
5. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Fuß.

WICHTIGE HINWEISE

- Achten Sie darauf, dass Sie nur den Fuß kreisen und nicht das ganze Bein.



STEIGERUNG & INDIVIDUELLE ANPASSUNG

- Führen Sie die Übung im Stehen durch.
- Stützen Sie sich weniger ab.

FERSE ZUM GESÄß FÜHREN



INSTRUKTIONEN

1. Heben Sie Ihre Ferse nach hinten an, indem Sie das Knie beugen. Versuchen Sie dabei, mit der Ferse Ihr Gesäß zu berühren.
2. Setzen Sie die Ferse wieder ab.
3. Wechseln Sie so oft das Bein, wie Sie können.

WICHTIGE HINWEISE

- Wenn Sie zusätzlichen Halt benötigen, stützen Sie sich an einem Stuhl oder an der Wand ab.
- Achten Sie während der gesamten Übung auf die korrekte Körperhaltung.
- Versuchen Sie, Ihre Hüfte nicht zu bewegen, wenn Sie die Ferse anheben.



STEIGERUNG & INDIVIDUELLE ANPASSUNG

- Steigern Sie allmählich das Tempo, wenn Sie sich sicherer fühlen.

FUNKTIONELLE KRAFT

LEITLINIEN FÜR DIE STEIGERUNG

- Beginnen Sie jede Stufe mit 2 Sätzen mit je 5 Wiederholungen.
- Steigern Sie nach und nach auf 3 Sätze mit je 10 Wiederholungen auf derselben Stufe, bevor Sie zur nächsten Stufe übergehen.
- Wenn Sie Übungen im Zirkel machen, können Sie in einer 15-minütigen Station 3 bis 5 Übungen mit einigen Pausen dazwischen einbauen.
- Teilnehmer*innen, die problemlos 3 Sätze mit je 10 Wiederholungen schaffen, können auf 3 bis 5 Minuten kontinuierliches Wiederholen übergehen, entsprechend 3 bis 5 Übungen an einer 15-minütigen Station.

ÜBUNGEN

Zehenstand

Fersenstand

Aus dem Stuhl hochdrücken

Aus dem Sitzen aufstehen

Aufstehen & Gehen

Liegestütze an der Wand

Sitz an der Wand



INSTRUKTIONEN

1. Stehen Sie aufrecht neben einem Stuhl oder einer Wand.
2. Verlagern Sie das Gewicht auf die Zehen und heben Sie die Fersen vom Boden ab.
3. Halten Sie auf den Zehen stehend das Gleichgewicht für 3 Sekunden.
4. Senken Sie die Fersen langsam wieder zu Boden.

WICHTIGE HINWEISE

- Drücken Sie sich ohne Hilfe der Arme hoch.
- Benutzen Sie einen stabilen Stuhl. Ein leichter Stuhl könnte wegrutschen oder umfallen.



STEIGERUNG

Stufe 1: Mit Festhalten

Stufe 2: Ohne Festhalten

Stufe 3: Auf jeweils einem Fuß (Einbeinstand)
mit oder ohne Festhalten

EINBINDUNG DER OBEREN EXTREMITÄTEN

- Arme seitlich anheben

FERSENSTAND



INSTRUKTIONEN

1. Stehen Sie aufrecht neben einem Stuhl oder einer Wand.
2. Verlagern Sie das Gewicht auf Ihre Fersen und heben Sie Ihre Zehen an.
3. Halten Sie auf den Fersen stehend das Gleichgewicht für 3 Sekunden.
4. Senken Sie die Zehen langsam wieder zu Boden.

WICHTIGE HINWEISE

- Benutzen Sie einen stabilen Stuhl. Ein leichter Stuhl könnte wegrutschen oder umfallen.
- Lehnen Sie sich mit dem Oberkörper nach vorne, um das Gleichgewicht zu halten.



STEIGERUNG

Stufe 1: Mit Festhalten

Stufe 2: Mit nur einer Hand festhalten

Stufe 3: Ohne Festhalten

EINBINDUNG DER OBEREN EXTREMITÄTEN

- Arme nach vorne anheben

AUS DEM STUHL HOCHDRÜCKEN



INSTRUKTIONEN

1. Setzen Sie sich auf einen Stuhl und legen Sie die Hände auf die Armlehnen.
2. Heben Sie Ihr Gesäß aus dem Stuhl hoch, indem Sie, wenn möglich, beide Arme strecken.
3. Halten Sie diese Position für 3 Sekunden.
4. Lassen Sie sich langsam wieder in den Stuhl herab.

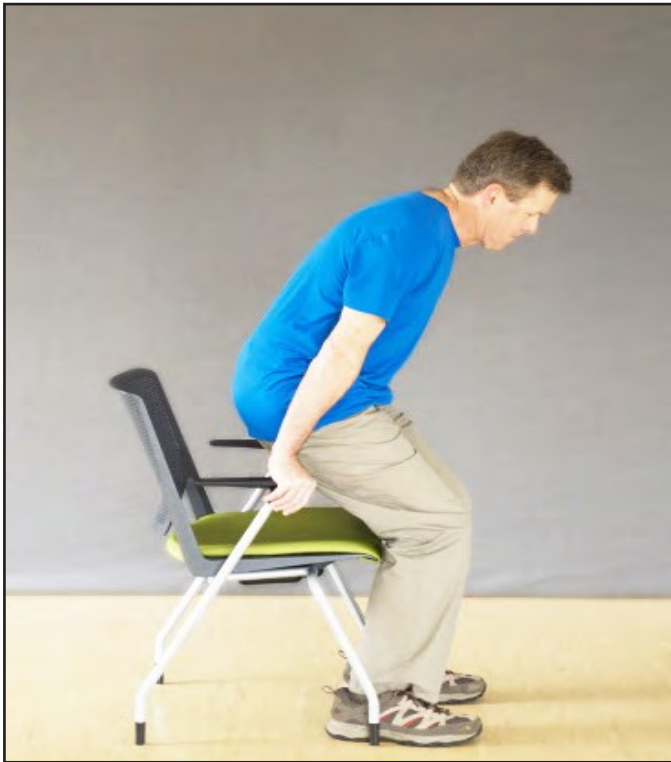
WICHTIGE HINWEISE

- Wenn der betroffene Arm kein Gewicht tragen kann, benutzen Sie den nicht betroffenen Arm und die Beine.



STEIGERUNG

- Stufe 1: Die Arme beginnen, das Körpergewicht aufzunehmen, aber das Gesäß bleibt noch auf dem Stuhl.
- Stufe 2: Das Gesäß wird mit Hilfe der Arme und Beine angehoben.
- Stufe 3: Sie drücken sich allein mit der Kraft der Arme hoch.

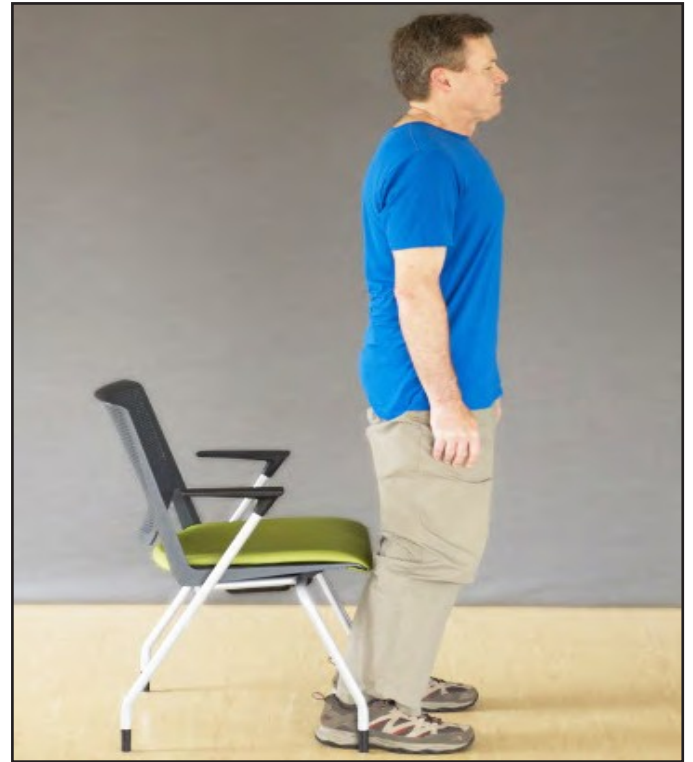


INSTRUKTIONEN

1. Setzen Sie sich auf einen Stuhl und legen Sie die Hände auf die Armlehnen.
2. Positionieren Sie Ihre Füße so, dass Sie hinter Ihren Knien sind.
3. Lehnen Sie sich nach vorne, bis über die Knie.
4. Drücken Sie sich vom Stuhl ab, um aufzustehen, mit oder ohne Ihre Hände.

WICHTIGE HINWEISE

- Stellen Sie im Sitzen das betroffene Bein hinter die nicht betroffene Seite, um mehr gefordert zu werden.



STEIGERUNG

Stufe 1: Benutzen Sie Ihre Arme als Unterstützung:

- Drücken Sie sich von den Armlehnen ab.
- Oder schwingen Sie Ihre Arme beim Aufstehen nach vorne, um den Schwung mitzunehmen.

Stufe 2: Ohne Unterstützung der Arme

Stufe 3: Kombinieren Sie, wo möglich, die folgenden Steigerungsstufen:

- Benutzen Sie einen niedrigeren Stuhl oder platzieren Sie ein Steppbrett unter den Füßen.
- Stellen Sie Ihre Füße weiter nach vorne.
- Führen Sie die Übung in einem schnelleren, aber sicheren Tempo durch.
- Stehen Sie schneller auf und setzen Sie sich langsamer hin .

AUFSTEHEN & UM DEN STUHL GEHEN



INSTRUKTIONEN

1. Setzen Sie sich auf einen Stuhl.
2. Stehen Sie mit oder ohne Unterstützung der Hände auf.
3. Gehen Sie um den Stuhl herum. Ermutigen Sie die Teilnehmer*innen, die Füße beim Gehen richtig anzuheben.
4. Setzen Sie sich langsam wieder hin.
5. Wiederholen Sie die Übung und gehen Sie dabei in die andere Richtung um den Stuhl herum.

WICHTIGE HINWEISE

- Wenn Sie um den Stuhl gehen, machen Sie langsam in den Kurven.



STEIGERUNG

Stufe 1: Nehmen Sie die Hände zu Hilfe (Armlehnen).

Stufe 2: Ohne Festhalten.

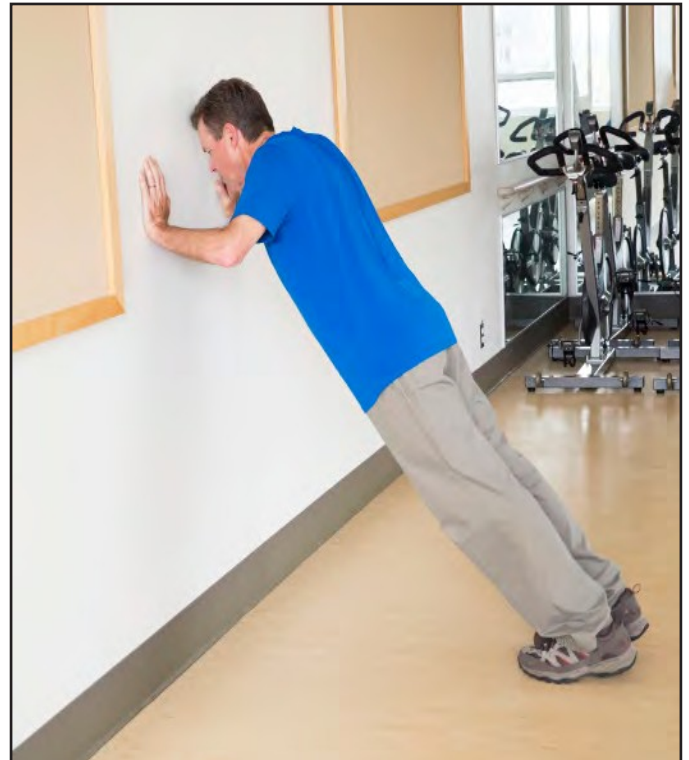


INSTRUKTIONEN

1. Legen Sie die Hände an die Wand.
2. Beugen Sie Ihre Arme, sodass sich Ihr Oberkörper langsam in Richtung Wand bewegt.
3. Strecken Sie Ihre Arme, um den Oberkörper wieder in die Ausgangsposition zu bringen.

WICHTIGE HINWEISE

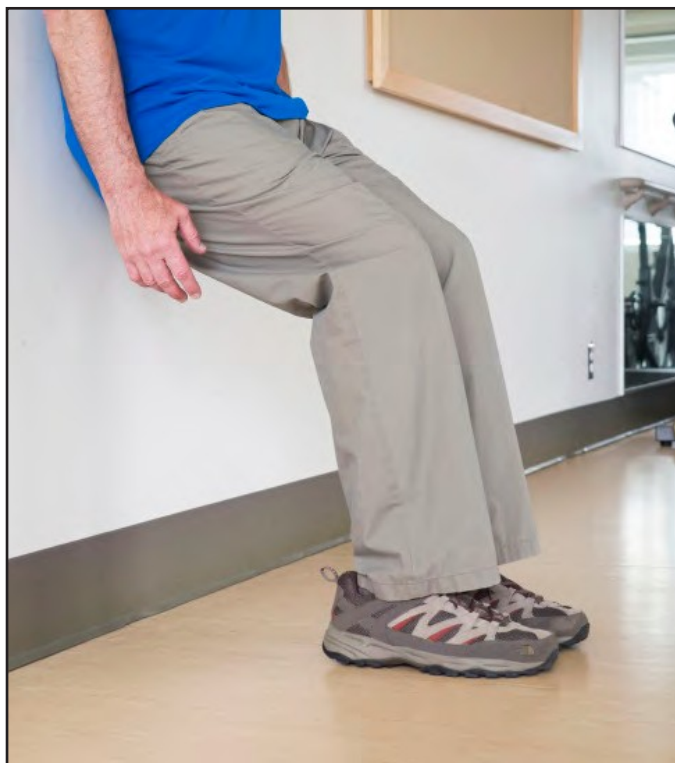
- Wenn Sie Ihre betroffene Hand nicht an die Wand legen können, benutzen Sie nur die nicht betroffene Hand.
- Halten Sie den Körper gerade in einer Linie.
- Achten Sie darauf, dass das Becken nicht durchhängt.



STEIGERUNG

- Stufe 1: Stellen Sie sich näher zur Wand (eine halbe Armlänge). Dies ist auch besser für Teilnehmer*innen mit Handgelenks-problemen.
- Stufe 2: Stellen Sie sich weiter weg von der Wand (maximaler Abstand: von der Schulter bis zu den Fingerspitzen).
- Stufe 3: Heben Sie einen Fuß vom Boden ab, indem Sie das Knie beugen.

SITZ AN DER WAND

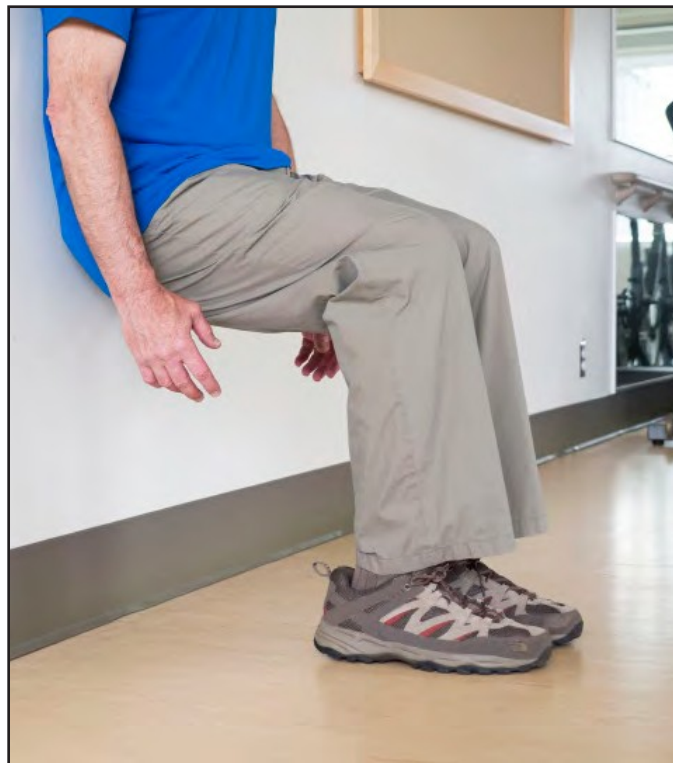


INSTRUKTIONEN

1. Stellen Sie sich mit dem ganzen Körper rückwärts an eine Wand.
2. Gehen Sie in die Knie und halten Sie den Rücken dabei an der Wand.
3. Halten Sie diese Position für 3 Sekunden.
4. Gehen Sie zurück in die Ausgangsposition, indem Sie die Beine wieder strecken.

WICHTIGE HINWEISE

- Führen Sie die Übung nicht durch, wenn Ihre Füße nach vorne rutschen, weil Ihre Schuhsohlen rutschig sind.



STEIGERUNG

- Stufe 1: Beugen Sie die Knie nur leicht.
- Stufe 2: Beugen Sie die Knie bis zu einem Winkel von 90 Grad.
- Stufe 3: Beugen Sie die Knie bis zu einem Winkel von 90 Grad und halten Sie die Position für 10 Sekunden.

EINBINDUNG DER OBEREN EXTREMITÄT

- Ellbogen beugen
- Arme seitlich anheben

GLEICHGEWICHTSÜBUNGEN

LEITLINIEN FÜR DIE STEIGERUNG

- Zunächst nach und nach immer weniger festhalten. Danach wird die Dauer verlängert, für die das Gleichgewicht gehalten wird (10 Sekunden).
- Überprüfen Sie, ob Teilnehmer*innen eine zusätzliche Hilfestellung brauchen, bevor Sie dazu übergehen, die Übung ohne Festhalten durchzuführen.
 - Stufe 1: mit Festhalten
 - Stufe 2: ohne Festhalten
- Steigern Sie auf die nächste Stufe, wenn der/die Teilnehmer*in eine Stufe für 10 Sekunden halten kann.

ÜBUNGEN

Langsame Gewichtsverlagerung – zur Seite

Langsame Gewichtsverlagerung – nach vorne & nach hinten

Nach vorne reichen

Einbeinstand

Tandemstand (Ferse-an-Zehen-Stand)

Tandemstand – fortgeschritten

Tandemgang (Ferse-an-Zehen-Gang)

Eine 8 Gehen

Mit großen Schritten gehen

Rückwärts gehen

Schutzschritt



INSTRUKTIONEN

1. Stellen Sie sich breitbeinig hin.
2. Beugen Sie das linke Knie und verlagern Sie Ihr Gewicht seitwärts auf das linke Bein.
3. Halten Sie diese Position für 10 Sekunden.
4. Bewegen Sie sich zurück in die Ausgangsposition.
5. Beugen Sie das rechte Knie und verlagern Sie Ihr Gewicht auf das rechte Bein.

WICHTIGE HINWEISE

- Platzieren Sie den Stuhl (oder andere Stütze) zum Abstützen vor Ihrem Körper.



STEIGERUNG

- Stufe 1: Stützen Sie sich mit den Händen ab.
- Stufe 2: Ohne Abstützen.
- Stufe 3: Strecken Sie den Arm so weit wie möglich zur gegenüberliegenden oder zur gleichen Seite.

EINBINDUNG DER OBEREN EXTREMITÄT

- Ellbogen beugen
- Arme nach hinten strecken

LANGSAME GEWICHTSVERLAGERUNG NACH VORNE & NACH HINTEN



INSTRUKTIONEN

1. Stellen Sie das linke Bein weit nach vorne.
2. Beugen Sie das linke Knie und verlagern Sie Ihr Gewicht nach vorne auf das linke Bein.
3. Halten Sie diese Position für 10 Sekunden.
4. Bewegen Sie sich zurück in die Ausgangsposition.
5. Beugen Sie das rechte Knie und verlagern Sie Ihr Gewicht nach hinten auf das rechte Bein.

WICHTIGE HINWEISE

- Platzieren Sie den Stuhl (oder andere Stütze) zum Abstützen neben Ihrem Körper.



STEIGERUNG

- Stufe 1: Stützen Sie sich mit den Händen ab.
- Stufe 2: Ohne Abstützen.
- Stufe 3: Heben Sie die Arme nach vorne an.

EINBINDUNG DER OBEREN EXTREMITÄT

- Ellbogen beugen
- Arme nach vorne anheben

NACH VORNE REICHEN



INSTRUKTIONEN

1. Stellen Sie die Füße hüftbreit auseinander.
2. Wenn möglich, heben Sie einen Arm bis auf Schulterhöhe an.
3. Lehnen Sie sich nach vorne, soweit Sie können, und halten Sie diese Position für 10 Sekunden.
4. Bewegen Sie sich zurück in die Ausgangsposition.
5. Wechseln Sie den Arm.

WICHTIGE HINWEISE

- Platzieren Sie den Stuhl (oder andere Stütze) zum Abstützen neben Ihrem Körper.



STEIGERUNG

- Stufe 1: Einen Arm nach vorne strecken
Stützen Sie sich zu Beginn mit einer Hand ab.
- Stufe 2: Beide Arme nach vorne strecken
- Stufe 3: Einen Arm diagonal nach vorne strecken.



INSTRUKTIONEN

1. Heben Sie ein Bein an.
2. Halten Sie die Position für bis zu 10 Sekunden.
3. Wechseln Sie auf das andere Bein.

WICHTIGE HINWEISE

- Überprüfen Sie, ob eine Hilfsperson nötig ist, um die Übung auch ohne Abstützen gefahrlos durchführen zu können.
- Versuchen Sie, nach und nach öfter auf ihr angehobenes Knie zu klatschen. Am Anfang sind es vielleicht nur ein bis zwei Mal.



STEIGERUNG

- Stufe 1: Heben Sie das Bein nur ganz leicht an. Stützen Sie sich zu Beginn mit der Hand ab.
- Stufe 2: Beugen Sie das angehobene Knie vollständig.
- Stufe 3: Während Sie die Position halten, klatschen Sie 5 bis 10 Mal mit einer Hand auf das angehobene Knie, um die Haltezeit zu verlängern.

EINBINDUNG DER OBEREN EXTREMITÄT

- Ellbogen beugen
- Arme nach hinten strecken
- Schulterblätter zusammenziehen

TANDEMSTAND (FERSE-AN-ZEHEN-STAND)



INSTRUKTIONEN

1. Setzen Sie einen Fuß direkt vor den anderen in einer geraden Linie.
2. Halten Sie die Position für bis zu 10 Sekunden.
3. Bewegen Sie sich zurück in die Ausgangsposition.
4. Wechseln Sie den vorderen Fuß.

WICHTIGE HINWEISE

- Überprüfen Sie, ob eine Hilfsperson nötig ist, um die Übung ohne Festhalten durchzuführen.
- Raten Sie den Teilnehmer*innen, nahe an einem Stuhl oder der Wand zu stehen, wenn nötig.
- Markieren Sie mit einem Klebeband oder Kreide.



STEIGERUNG

- Stufe 1: Breitere Haltung: Füße sind nicht in einer geraden Linie.
- Stufe 2: Engere Haltung: Füße bilden eine gerade Linie.
- Stufe 3: Füße stehen direkt Ferse an Zehen (berühren sich) in einer geraden Linie.

EINBINDUNG DER OBEREN EXTREMITÄT

- Ellbogen beugen
- Arme seitlich anheben
- Rumpfdrehungen
- Schulterblätter zusammenziehen

TANDEMSTAND - Fortgeschritten



INSTRUKTIONEN

1. Setzen Sie einen Fuß direkt vor den anderen in einer geraden Linie mit einer Abstützmöglichkeit in der Nähe.
2. Bewegen Sie den Kopf langsam in verschiedene Richtungen: nach links, rechts, oben, unten
3. Halten Sie die Position für bis zu 10 Sekunden.
4. Bewegen Sie sich zurück in die Ausgangsposition.
5. Wechseln Sie den vorderen Fuß.

WICHTIGE HINWEISE

- Diese Übung sollte nicht durchgeführt werden, wenn die Übung „Tandemstand“ nicht sicher durchgeführt werden kann.
- Überprüfen Sie, ob eine Hilfsperson nötig ist, um die Übung auch ohne Abstützen gefahrlos durchführen zu können.



STEIGERUNG

- Stufe 1: Breitere Haltung: Füße sind nicht in einer geraden Linie.
- Stufe 2: Engere Haltung: Füße bilden eine gerade Linie.
- Stufe 3: Füße stehen direkt Ferse an Zehen (berühren sich) in einer geraden Linie.

TANDEMSTAND
(FERSE-AN-ZEHEN-GANG)

INSTRUKTIONEN

1. Setzen Sie einen Fuß direkt vor den anderen in einer geraden Linie.
2. Machen Sie auf diese Weise 5 bis 10 Schritte vorwärts.
3. Machen Sie auf dieselbe Weise 5 bis 10 Schritte rückwärts.

WICHTIGE HINWEISE

- Diese Übung sollte nicht durchgeführt werden, wenn die Übung „Tandemstand (Ferse-an-Zehen-Stand)“ nicht sicher durchgeführt werden kann.



STEIGERUNG

Steigern Sie nach und nach die Anzahl der Schritte ohne Festhalten mit den Händen.

EINE 8 GEHEN



INSTRUKTIONEN

1. Gehen Sie in kleinen Schritten eine 8 entlang. Die Zahl 8 (2 Meter groß) ist am Boden markiert.
2. Wiederholen Sie die Übung 3 bis 5 Mal in dieselbe Richtung.
3. Danach gehen Sie 3 bis 5 Mal in die andere Richtung.

WICHTIGE HINWEISE

- Bei Schwierigkeiten kann es helfen, die Schritte breiter zu setzen.
- Überprüfen Sie, ob eine Hilfsperson nötig ist, um die Übung auch ohne Abstützen gefahrlos durchführen zu können.



STEIGERUNG

- Stufe 1: Mit den Händen abstützen oder mit Gehhilfe
- Stufe 2: Ohne Abstützen
- Stufe 3: Gehen Sie eine kleinere 8 (1,5 Meter groß)

MIT GROßEN SCHRITTEN GEHEN

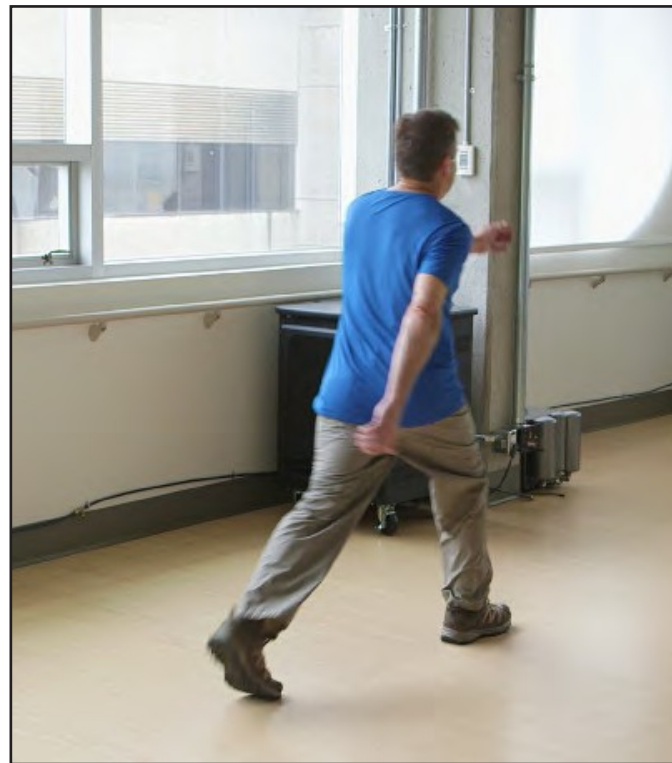


INSTRUKTIONEN

1. Machen Sie lange Schritte vorwärts.
2. Gehen Sie 5 bis 10 Schritte oder mehr, sofern genug Platz dafür ist.
3. Drehen Sie um und gehen Sie zurück.

WICHTIGE HINWEISE

- Koordinieren Sie die Teilnehmer*innen, sodass alle genug Platz haben, um die Schritte zu beschleunigen und zu verlangsamen, ohne einander zu behindern.
- Markierungen auf dem Boden (Linien mit Klebeband/ Kreide) können den Teilnehmer*innen helfen, längere Schritte zu machen.



STEIGERUNG

Stufe 1: Mit den Händen abstützen oder mit Gehhilfe

Stufe 2: Ohne Abstützen

Stufe 3: Schwingen Sie beim Gehen Ihre Arme mit und gehen Sie zunehmend schneller



INSTRUKTIONEN

1. Gehen Sie 5 bis 10 Schritte rückwärts mit einer Stütze zum Festhalten an der Seite oder Ihrer Gehhilfe.

WICHTIGE HINWEISE

- Rückwärts gehen könnte einigen Teilnehmer*innen sehr schwer fallen, sodass die Gefahr besteht, dass sie nach hinten umfallen. Überprüfen Sie, ob eine Hilfestellung nötig ist.



STEIGERUNG

Stufe 1: Mit den Händen festhalten oder mit Gehhilfe

Stufe 2: Ohne Festhalten

Stufe 3: Steigern Sie auf 10 bis 20 Schritte

SCHUTZSCHRITT



INSTRUKTIONEN

1. Probieren Sie diese Übung nur, wenn Sie in der Lage sind, 10 Schritte vorwärts zu gehen, ohne sich festzuhalten. Beginnen Sie im Stehen, die Beine so weit auseinander, wie es für Sie bequem ist.
2. Der/die Instruktor*in sagt, „Wenn ich Sie anstoße, machen Sie einen Schritt“, und gibt dem/der Teilnehmer*in einen leichten Stoß. Das Anstoßen kann nach vorne, nach hinten oder zur Seite erfolgen, und der/die Teilnehmer*in sollte 1 Schritt in die entsprechende Richtung machen.
3. Die Teilnehmer*innen können den Schritt mit einem beliebigen Bein machen.

WICHTIGE HINWEISE

- Die Instruktor*innen müssen erwägen, ob sie in der Lage sind, dem/der Teilnehmer*in die nötige Hilfestellung zu leisten. Bei größeren Teilnehmer*innen (bzw. kleineren Instruktor*innen) sind möglicherweise zwei Personen nötig.



STEIGERUNG

- Stufe 1: Fangen Sie mit einer leichten Berührung an, die keinen Schritt erzwingt, sondern lediglich als Signal für den/die Teilnehmer*in dient, einen Schritt in die entsprechende Richtung zu machen.
- Stufe 2: Stoßen Sie den/die Teilnehmer*in fester an, sodass ein Schritt ausgelöst wird.

Koordination & Fitness

LEITLINIEN FÜR DIE STEIGERUNG

- Beginnen Sie mit Stufe 1, wenn die Teilnehmer*innen sich festhalten müssen.
- Steigern Sie auf die nächste Stufe, auch wenn die Teilnehmer*innen sich festhalten müssen.
- Machen Sie die Übung zunächst 1 Minute kontinuierlich, gefolgt von 1 Minute Pause.
- Steigern Sie die Übungsdauer sukzessive auf 5 Minuten auf jeder Stufe.

ÜBUNGEN

Hoch- und runtersteigen

Seitwärts hoch- und runtersteigen

Seitwärtsschritt

Vorwärtsschritt

Schnelles Marschieren mit Knie hoch

Schnelle, kleine Schritte

HOCH- UND RUNTERSTEIGEN

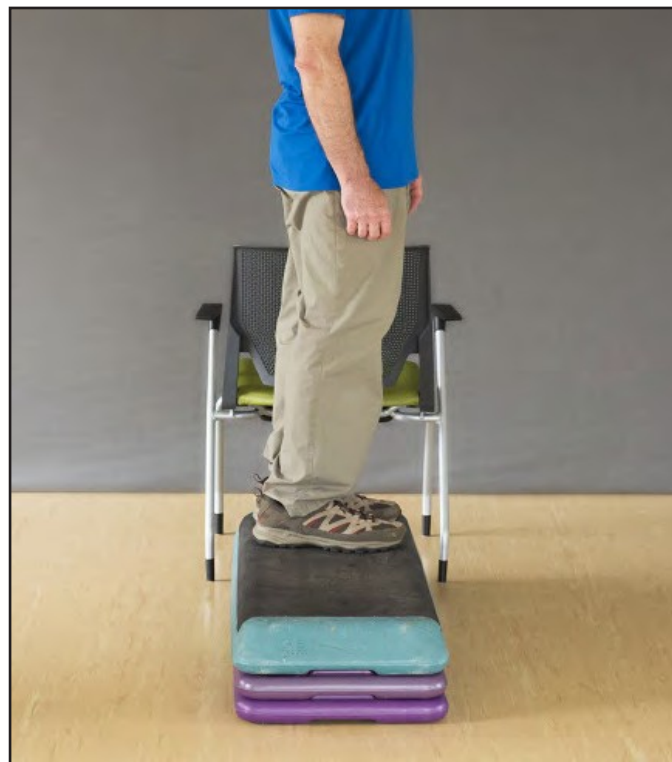


INSTRUKTIONEN

1. Stellen Sie sich vor das Steppbrett. Dann stellen Sie den linken Fuß auf das Steppbrett (Stufe 1).
2. Stellen Sie zusätzlich den rechten Fuß auf das Steppbrett (Stufe 2).
3. Steigen Sie mit dem linken Fuß zuerst, gefolgt vom rechten Fuß, vom Steppbrett rückwärts herunter in die Ausgangsposition.
4. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Fuß zuerst.

WICHTIGE HINWEISE

- Platzieren Sie den Stuhl (oder andere Stütze) zum Abstützen neben Ihrem Körper.
- Stapeln Sie zwei Stühle aufeinander, wenn Sie eine höhere Stütze für das erhöhte Steppbrett brauchen.



STEIGERUNG

- Stufe 1: Stellen Sie abwechselnd den linken und dann den rechten Fuß auf ein niedriges Steppbrett. Stellen Sie nicht beide Füße gleichzeitig auf das Steppbrett.
- Stufe 2: Steigen Sie mit beiden Füßen auf das Steppbrett.
- Stufe 3: Erhöhen Sie das Steppbrett.

SEITWÄRTS HOCH- UND RUNTERSTEIGEN



INSTRUKTIONEN

1. Stellen Sie sich seitwärts neben das Steppbrett.
2. Stellen Sie den linken Fuß seitwärts auf das Steppbrett (Stufe 1).
3. Stellen Sie zusätzlich den rechten Fuß auf das Steppbrett (Stufe 2).
4. Steigen Sie auf der anderen Seite vom Steppbrett herunter, zuerst mit dem linken Fuß, gefolgt vom rechten.
5. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Fuß zuerst.

WICHTIGE HINWEISE

- Platzieren Sie den Stuhl (oder andere Stütze) zum Abstützen neben Ihrem Körper.



STEIGERUNG

- Stufe 1: Nur einen Fuß seitwärts auf das Steppbrett stellen, aber nicht mit beiden Füßen gleichzeitig auf das Steppbrett stellen.
- Stufe 2: Steigen Sie mit beiden Füßen seitwärts auf das Steppbrett.
- Stufe 3: Erhöhen Sie das Steppbrett.



INSTRUKTIONEN

1. Starten Sie mit geschlossenen Beinen. Machen Sie mit dem linken Bein einen Ausfallschritt zur Seite und beugen Sie das linke Knie. Bewegen Sie das linke Bein zurück in die Ausgangsposition. Machen Sie mit dem rechten Bein einen Ausfallschritt. Gehen Sie nach jedem Seitwärtsschritt zurück in die Ausgangsposition (Stufe 1).
2. Machen Sie einen Seitwärtsschritt nach links. Führen Sie das rechte Bein zum linken und bewegen Sie sich so 10 Schritte nach links weiter (Stufe 2).

WICHTIGE HINWEISE

- Platzieren Sie den Stuhl (oder andere Stütze) zum Abstützen vor Ihrem Körper.



STEIGERUNG

- Stufe 1: Ausfallschritte nach links und rechts auf der Stelle (konzentrieren Sie sich darauf, das Knie auf der jeweiligen Seite zu beugen, die Füße bei der Bewegung vom Boden abzuheben und nach dem Schritt an dieselbe Stelle zurückzukehren).
- Stufe 2: Aufeinanderfolgende Seitwärtsschritte, abwechselnd in die eine und dann in die andere Richtung
- Stufe 3: Machen Sie gleichzeitig Übungen für die Arme (siehe Einbindung der oberen Extremität).

EINBINDUNG DER OBEREN EXTREMITÄT

- Ellbogen beugen
- Arme seitlich anheben
- Arme nach hinten strecken

VORWÄRTSSCHRITT

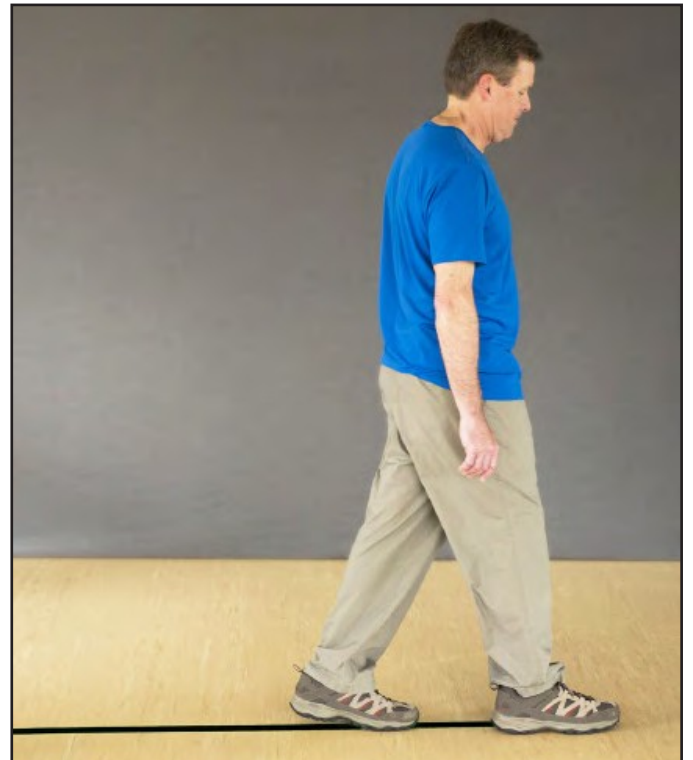


INSTRUKTIONEN

1. Machen Sie mit dem rechten Bein einen Schritt nach vorne (Stufe 1).
2. Machen Sie mit dem linken Bein einen Schritt nach vorne (Stufe 2).
3. Gehen Sie auf diese Weise 10 Schritte oder von einer Seite des Raums zur anderen.

WICHTIGE HINWEISE

- Platzieren Sie den Stuhl (oder andere Stütze) zum Abstützen neben Ihrem Körper.
- Markieren Sie mit einem Klebeband oder Kreide eine gerade Linie auf dem Boden.



STEIGERUNG

- Stufe 1: Ausfallschritt nach vorne auf der Stelle:
Wechseln Sie immer das vordere Bein.
- Stufe 2: Im Vorwärtsschritt gehen
- Stufe 3: Steigern Sie das Tempo, indem Sie längere Schritte machen.

EINBINDUNG DER OBEREN EXTREMITÄT

- Ellbogen beugen
- Arme seitlich anheben
- Schulterblätter zusammenziehen

SCHNELLES MARSCHIEREN MIT KNIE HOCH



INSTRUKTIONEN

1. Marschieren Sie auf der Stelle so schnell Sie können, ohne Ihre Sicherheit zu gefährden.

WICHTIGE HINWEISE

- Wenn es Bedenken in Bezug auf das Gleichgewicht gibt, raten Sie den Teilnehmer*innen sich festzuhalten.



STEIGERUNG

Stufe 1: Schnelles Marschieren

Stufe 2: Knie höher ziehen

Stufe 3: Mit Armschwüngen

EINBINDUNG DER OBEREN EXTREMITÄT

- Arme nach hinten strecken

SCHNELLE KLEINE SCHRITTE



INSTRUKTIONEN

1. Stellen Sie Ihre Füße hüftbreit auseinander, den Oberkörper und die Knie leicht gebeugt.
2. Stellen Sie sich auf Ihre Fußballen.
3. Trippeln Sie in dieser Position abwechselnd mit Ihren Füßen, so schnell Sie können.

WICHTIGE HINWEISE

- Versuchen Sie, die ganze Zeit geradeaus nach vorne zu schauen.



STEIGERUNG

Stufe 1: Auf der Stelle

Stufe 2: Auf der Stelle, tiefer in die Knie gehen

Stufe 3: Bewegen Sie sich in verschiedene Richtungen weiter (z. B. im Quadrat).

COOL-DOWN

ALLGEMEINE HINWEISE

- Führen Sie alle Dehnübungen durch.
- Halten Sie jede Dehnung für 30 Sekunden auf jeder Seite.

ÜBUNGEN

Seitliche Rumpfdehnung

Rumpf- und Kopfdrehung

Wadendehnung

Dehnung der vorderen Oberschenkelmuskulatur

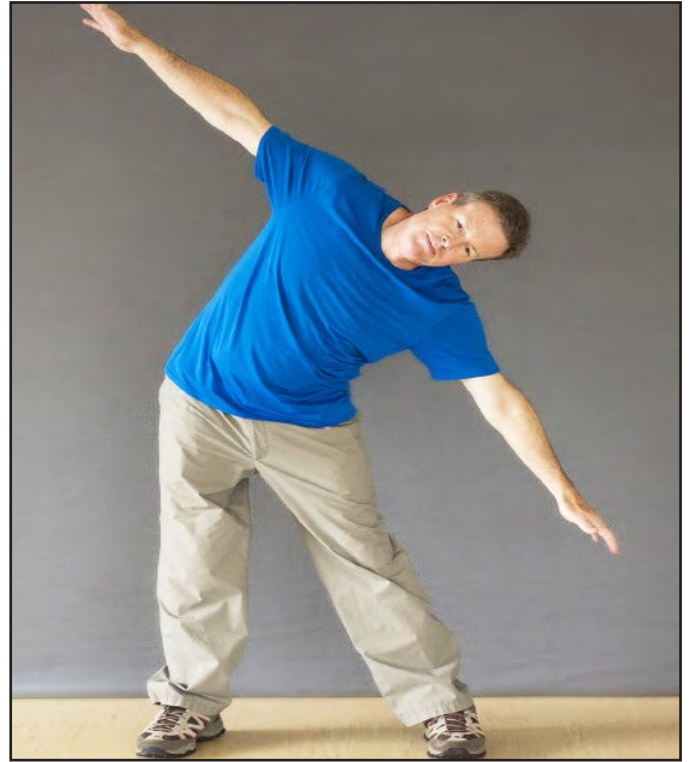
Gesäßmuskeldehnung

SEITLICHE RUMPFDEHNUNG



INSTRUKTIONEN

1. Stehen Sie mit beiden Armen seitlich angehoben.
2. Beugen Sie Ihren Oberkörper nach links und reichen Sie mit Ihrem rechten Arm über Ihren Kopf nach links.
3. Halten Sie diese Position für 30 Sekunden.
4. Bewegen Sie sich zurück in die Ausgangsposition und wiederholen Sie die Übung zur anderen Seite.



WICHTIGE HINWEISE

- Wenn der paretische Arm nicht über den Kopf bewegt werden kann, beugen Sie lediglich Ihren Oberkörper zur Seite.

RUMPF- UND KOPFDREHUNG



INSTRUKTIONEN

1. Legen Sie Ihre Hände auf die Hüfte und stellen Sie die Füße hüftbreit auseinander.
2. Halten Sie Ihre Hüfte stabil, während Sie Ihren Oberkörper und Kopf nach links drehen.
3. Halten Sie diese Position für 30 Sekunden.
4. Danach drehen Sie sich in die andere Richtung.



WICHTIGE HINWEISE

- Führen Sie die Dehnung langsam durch und vermeiden Sie eine schnelle, abrupte Drehbewegung.

WADENDEHNUNG



INSTRUKTIONEN

1. Legen Sie die Hände zum Abstützen an die Wand.
2. Stellen Sie sich mit einem Ausfallschritt nach vorne gegen die Wand: das vordere Knie gebeugt und das hintere ausgestreckt.
3. Beugen Sie das vordere Knie nach und nach mehr, bis Sie in der Wade eine Dehnung verspüren.
4. Halten Sie diese Position für 30 Sekunden.
5. Wechseln Sie die Beine.

WICHTIGE HINWEISE

- Halten Sie die Ferse des hinteren Beins am Boden.

DEHNUNG DER VORDEREN
OBERSCHENKELMUSKULATUR

INSTRUKTIONEN

1. Setzen Sie sich auf einen Stuhl, beugen Sie ein Knie und halten Sie das gebeugte Bein am Sprunggelenk fest, um diese Position zu halten. Sie spüren eine Dehnung im vorderen Oberschenkel.
2. Halten Sie diese Position für 30 Sekunden.
3. Wechseln Sie das Bein.



WICHTIGE HINWEISE

- Teilnehmer*innen, die die Übung im Stehen durchführen können, benötigen eine Stütze zum Festhalten, um im Gleichgewicht zu bleiben.
- Manche Teilnehmer*innen können möglicherweise ihren Fuß mit der Hand nicht erreichen. Sie können stattdessen den Fußrücken auf den Boden legen und mit der Hand in Richtung Ferse reichern.



INSTRUKTIONEN

1. Setzen Sie sich auf einen Stuhl und ziehen Sie ein Knie zu Ihrem Brustkorb hoch.
2. Halten Sie das Knie vorne herum mit beiden Händen umklammert, um die Position zu halten.
3. Halten Sie diese Position für 30 Sekunden.
4. Wechseln Sie das Bein.



WICHTIGE HINWEISE

- Führen Sie die Übung nur mit der nicht betroffenen Hand durch, wenn es mit dem paretischen Arm nicht funktioniert.

DEHNUNG DER HINTEREN OBERSCHENKELMUSKULATUR



INSTRUKTIONEN

1. Setzen Sie sich auf einen Stuhl und strecken Sie ein Bein aus.
2. Lehnen Sie sich nach vorne und versuchen Sie mit Ihren Händen an Ihre Füße zu reichen. Sie sollten am Hinterbein eine Dehnung verspüren.
3. Halten Sie diese Position für 30 Sekunden.
4. Wechseln Sie das Bein.

WICHTIGE HINWEISE

- Intensivieren Sie die Dehnung, indem Sie die Reichweite nach und nach erhöhen, z. B. zunächst bis zum Knie reichen, dann zum Schienbein, zum Sprunggelenk und schließlich bis zu den Zehen.

ÜBUNGEN FÜR DIE OBERE EXTREMITÄT

ALLGEMEINE HINWEISE

- Führen Sie die Übungen für die obere Extremität in Kombination mit den Übungen des FAME-Programms durch, entweder gleichzeitig oder im Wechsel.
- Führen Sie die Übungen während der Erholungspausen durch.
- Die Teilnehmer*innen beginnen mit 2 Sätzen mit je 5 Wiederholungen und steigern bis auf 3 Sätze mit je 10 Wiederholungen, bevor sie zur nächsten Stufe übergehen.

ÜBUNGEN

Schulterblätter zusammenziehen

Ellbogen beugen

Arme seitlich anheben

Arme nach vorne anheben

Arme nach hinten strecken

Arm- und Handdehnung

SCHULTERBLÄTTER ZUSAMMENZIEHEN



INSTRUKTIONEN

1. Ziehen Sie Ihre Schulterblätter hinten in der Mitte zusammen.



STEIGERUNG

Stufe 1: Ohne Gewichtsmanschetten

Stufe 2: Mit Gewichtsmanschetten (0,5 kg)

Stufe 3: Mit Gewichtsmanschetten (ca. 1,5 kg)

INTEGRIERBAR IN FOLGENDEN ÜBUNGEN:

- Tandemstand (Ferse-an-Zehen-Stand)
- Einbeinstand
- Vorwärtsschritt



INSTRUKTIONEN

1. Strecken Sie Ihre Arme nach unten aus, die Handflächen zeigen nach vorne.
2. Beugen Sie die Arme im Ellbogen vollständig. Die Ellbogen sollen dabei seitlich am Körper anliegen.
3. Halten Sie diese Position für 3 Sekunden.
4. Lassen Sie Ihre Arme langsam wieder herunter und strecken Sie sie aus.



STEIGERUNG

Stufe 1: Ohne Gewichtsmanschetten

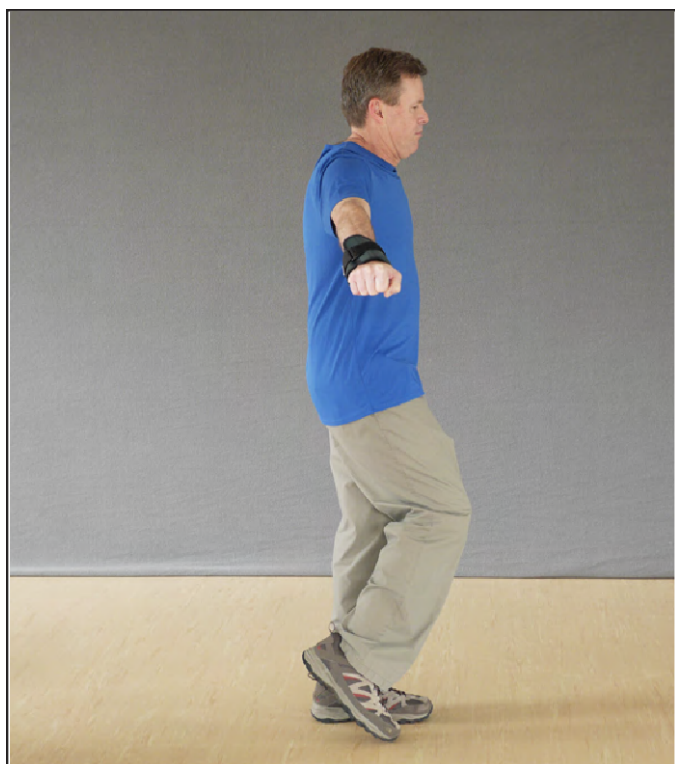
Stufe 2: Leichte Gewichtsmanschetten –
rechter und linker Arm im Wechsel

Stufe 3: Leichte Gewichtsmanschetten –
rechter und linker Arm gleichzeitig

INTEGRIERBAR IN FOLGENDEN ÜBUNGEN:

- Tandemstand (Ferse-an-Zehen-Stand)
- Langsame Gewichtsverlagerungen
- Seitwärts- und Vorwärtsschritt
- Einbeinstand
- Sitz an der Wand

ARME SEITLICH ANHEBEN



INSTRUKTIONEN

1. Heben Sie beide Arme seitlich bis auf Schulterhöhe an, die Daumen zeigen nach oben.
2. Halten Sie diese Position für 3 Sekunden.
3. Bewegen Sie Ihre Arme langsam wieder hinunter

WICHTIGE HINWEISE

- Achten Sie auf die Haltung des Oberkörpers und darauf, dass die Schultern nicht nach vorne hängen/kommen. Mit den Daumen nach oben zu zeigen kann mögliche Einklemmungen in der Schulter reduzieren, insbesondere bei Teilnehmer*innen mit gebückter Haltung.



STEIGERUNG

Stufe 1: Ohne Gewichtsmanschetten

Stufe 2: Leichte Gewichtsmanschetten

Stufe 3: Leichte Gewichtsmanschetten –
Position für 5 Sekunden halten

INTEGRIERBAR IN FOLGENDEN ÜBUNGEN:

- Tandemstand (Ferse-an-Zehen-Stand)
- Fersenstand
- Seitwärts- und Vorwärtsschritt
- Einbeinstand
- Sitz an der Wand

ARME NACH VORNE ANHEBEN



INSTRUKTIONEN

1. Heben Sie die Arme so hoch wie möglich nach vorne oben an.
2. Halten Sie diese Position für 3 Sekunden.
3. Bewegen Sie Ihre Arme langsam wieder hinunter.



STEIGERUNG

Stufe 1: Ohne Gewichtsmanschetten

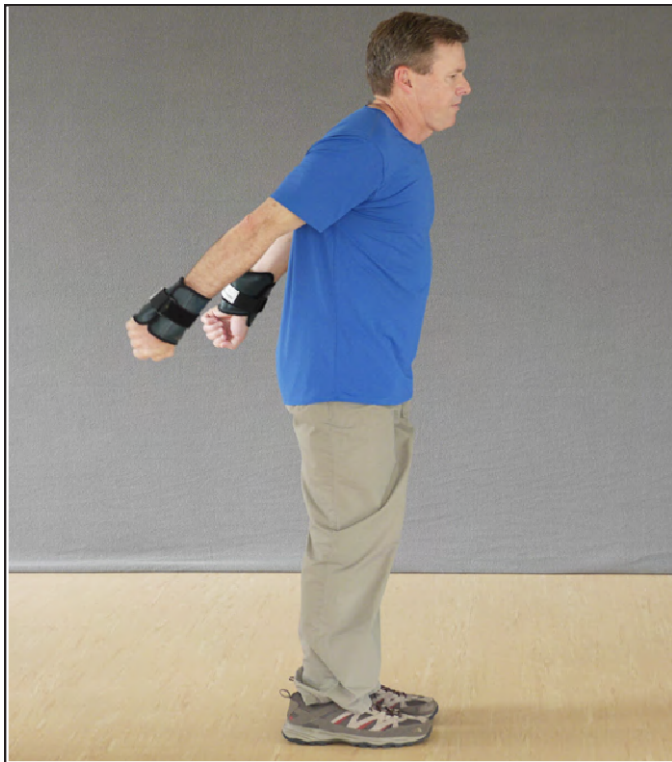
Stufe 2: Leichte Gewichtsmanschetten – ein Arm

Stufe 3: Leichte Gewichtsmanschetten – beide Arme

INTEGRIERBAR IN FOLGENDEN ÜBUNGEN:

- Langsames Marschieren
- Zehenstand
- Langsame Gewichtsverlagerungen

ARME NACH HINTEN STRECKEN



INSTRUKTIONEN

1. Beginnen Sie mit den Armen an der Seite und leicht gebeugten Ellbogen.
2. Strecken Sie Ihre Arme nach hinten.
3. Halten Sie diese Position für 3 Sekunden.
4. Bewegen Sie sich langsam zurück in die Ausgangsposition.



STEIGERUNG

Stufe 1: Ohne Gewichtsmanschetten

Stufe 2: Leichte Gewichtsmanschetten

Stufe 3: Leichte Gewichtsmanschetten –
Position für 5 Sekunden halten

INTEGRIERBAR IN FOLGENDEN ÜBUNGEN:

- Langsame Gewichtsverlagerungen
- Seitwärtsschritt
- Schnelles Marschieren mit Knie hoch
- Einbeinstand



INSTRUKTIONEN

1. Verwenden Sie Ihre nicht betroffene Hand, um das Handgelenk sachte zu dehnen, und strecken Sie alle Finger durch, sofern möglich.
2. Halten Sie diese Position für 10 Sekunden

WICHTIGE HINWEISE

- Das Dehnen sollte keine Schmerzen bereiten.

ÜBUNGEN IM SITZEN

ALLGEMEINE HINWEISE

- Führen Sie die Übungen während der Erholungspausen durch.

ÜBUNGEN

Langsames Marschieren mit Knie hoch

Knie strecken

Schnelles Trippeln im Sitzen

Zur Seite lehnen & strecken

Nach vorne reichen

Bauchmuskelübungen im Sitzen

Rückwärts- und Vorwärtsrutschen im Stuhl

Knie hoch (Hüftflexion)

Von den Fersen auf die Zehen

LANGSAMES MARSCHIEREN MIT KNIE
HOCH

INSTRUKTIONEN

1. Heben Sie im Sitzen ein Knie langsam Richtung Brustkorb an und setzen Sie dann das Bein wieder ab.
2. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.



WICHTIGE HINWEISE

- Halten Sie den Rücken gerade.
- Versuchen Sie, sich nicht zurückzulehnen, wenn Sie das Knie anheben



INSTRUKTIONEN

1. Sitzen Sie im Stuhl mit gebeugten Knien und geradem Rücken.
2. Strecken Sie langsam ein Knie aus und heben Sie das Bein vom Boden ab.
3. Halten Sie diese Position für 5 Sekunden.
4. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.



WICHTIGE HINWEISE

- Der Oberschenkel soll auf der Sitzfläche auf-liegen (nicht abheben).
- Beziehen Sie Ihre Rumpfmuskulatur ein, wenn Sie das Bein ausstrecken

SCHNELLES TRIPPELN



INSTRUKTIONEN

1. Starten Sie mit beiden Füßen flach auf dem Boden.
2. Trippeln Sie abwechselnd auf dem linken und rechten Fußballen, so schnell sie können.

WICHTIGE HINWEISE

- Die Knie müssen dabei nicht besonders hochgezogen werden.
- Versuchen Sie schnell und leicht zu trippeln.



INSTRUKTIONEN

1. Sitzen Sie mit dem Rücken gerade, mit beiden Füßen flach auf dem Boden und den Händen locker an den Seiten.
2. Bewegen Sie eine Schulter langsam Richtung Boden hinunter.
3. Halten Sie diese Position für 5 Sekunden.
4. Bewegen Sie sich langsam zurück in die Ausgangsposition und wiederholen Sie die Übung zur anderen Seite.
5. Steigern Sie die Übung, indem Sie mit zur Seite gestreckten Armen beginnen.



WICHTIGE HINWEISE

- Beziehen Sie Ihre Rumpfmuskulatur ein, wenn Sie sich zur Seite lehnen.
- Halten Sie den Rücken gerade.

NACH VORNE REICHEN



INSTRUKTIONEN

1. Sitzen Sie mit dem Rücken gerade, mit beiden Füßen flach auf dem Boden und platzieren Sie Ihr Gesäß in der vorderen Hälfte des Stuhls.
2. Reichen Sie mit den Armen nach vorne und spüren Sie die Gewichtsverlagerung auf Ihre Füße.
3. Halten Sie diese Position für 5 Sekunden.
4. Bewegen Sie sich zurück in die Ausgangsposition.



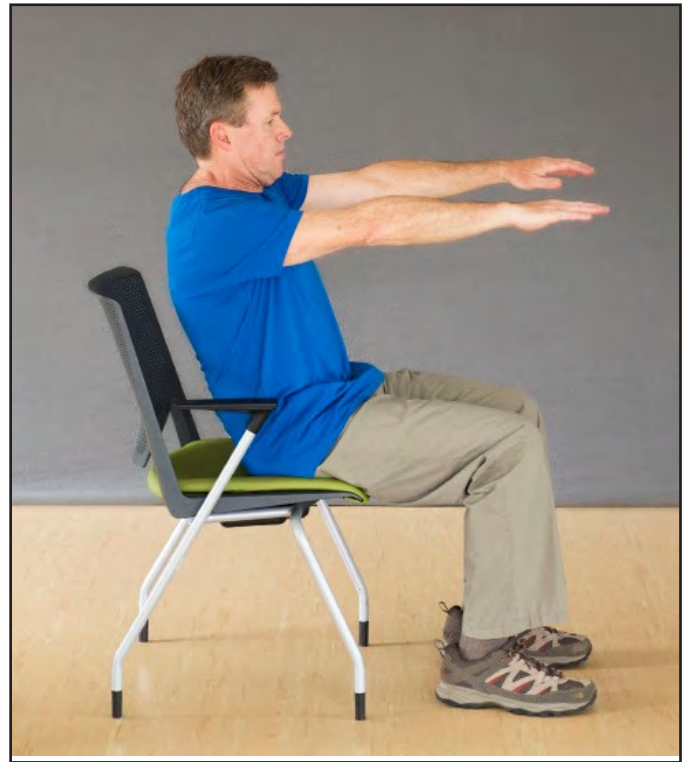
WICHTIGE HINWEISE

- Benutzen Sie einen stabilen Stuhl, der nicht kippen kann.



INSTRUKTIONEN

1. Sitzen Sie auf der vorderen Hälfte des Stuhls mit den Füßen flach auf dem Boden.
2. Verschränken Sie Ihre Arme vor dem Brustkorb und lehnen Sie sich langsam zurück, ohne die Rückenlehne zu berühren.
3. Halten Sie diese Position für 5 Sekunden.
4. Aktivieren Sie Ihre Rumpfmuskulatur, um sich wieder aufzusetzen.
5. Steigern Sie die Übung, indem Sie mit den Armen nach vorne angehoben beginnen.



WICHTIGE HINWEISE

- Entspannen Sie Ihre Hals- und Schultermuskulatur.
- Lehnen Sie sich so weit zurück, bis Sie merken, dass Ihre Bauchmuskeln anfangen zu arbeiten.



INSTRUKTIONEN

1. Setzen Sie sich im Stuhl ganz nach hinten an die Rückenlehne mit verschränkten Armen.
2. Heben Sie eine Gesäßhälfte an und bewegen Sie sie nach vorne, gefolgt von der anderen Gesäßhälfte (Rutschbewegung).
3. Wenn Sie die Vorderkante des Stuhls erreicht haben, rutschen Sie auf dieselbe Weise wieder nach hinten.
4. Steigern Sie die Übung, indem Sie mit den Armen locker an der Seite oder nach vorne angehoben beginnen.



WICHTIGE HINWEISE

- Versuchen Sie, sich nicht auf die Seite zu lehnen, wenn Sie eine Gesäßhälfte anheben.
- Ein leichtes Nachvornelehnen ist erwünscht.

KNIE HOCH (HÜFTFLEXION)



INSTRUKTIONEN

1. Marschieren Sie auf der Stelle so schnell Sie können, ohne Ihre Sicherheit zu gefährden.

WICHTIGE HINWEISE

- Wenn es Bedenken in Bezug auf das Gleichgewicht gibt, raten Sie den Teilnehmer*innen sich festzuhalten.



STEIGERUNG

Stufe 1: Schnelles Marschieren

Stufe 2: Knie höher ziehen

Stufe 3: Mit Armschwüngen

VON DEN FERSEN AUF DIE ZEHEN



INSTRUKTIONEN

1. Starten Sie im Sitzen mit beiden Füßen flach auf dem Boden.
2. Stellen Sie Ihre Füße auf die Fersen, dann rollen Sie ab auf Ihre Zehen.
3. Wiederholen Sie diese Abrollbewegung von den Fersen auf die Zehen und zurück auf die Fersen.

