

DomiGym – Hauptteil: Fahrstuhl

Diese Übung kräftigt die Muskulatur der unteren Extremitäten. Sie orientiert sich an Alltagsbewegungen und verhilft den Teilnehmenden damit zu mehr Sicherheit.

Die Teilnehmenden TN sitzen mit geradem Rücken in der Mitte des Stuhls, Füsse am Boden in Hüftbreite, Knie angewinkelt (ungefähr im 90-Grad-Winkel). Sie stehen auf und setzen sich wieder. Die Bewegungen – Aufstehen und Absitzen – werden kontrolliert und ohne Hilfe der Arme ausgeführt. Zwei bis drei Serien à zehn Wiederholungen.

einfacher

- Die Leiterperson steht gegenüber der/m TN und streckt ihr/ihm die Arme entgegen, damit sie/er sich abstützen kann

schwieriger

- Mit einem Glas Wasser in der Hand oder einem Teller (möglichst aus Kunststoff), auf dem sich Tennisbälle befinden
- Auf einem Sessel oder einem Sofa

Material: Stühle (oder Sessel/Sofa), Becher, Teller, Tennisbälle

Quelle: Vincent Brügger, Leiter Sport und Bewegung Pro Senectute Schweiz; Fanny Meier und Lucas Gigon, Co-Leitung Sport und Bewegung Pro Senectute Arc Jurassien



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO