



## Fachbericht Bewegungsförderung für Senioren

Regelmäßige Bewegung ist entscheidend für die Gesundheit im Alter. Dieser Fachbericht beleuchtet die Bedeutung von Bewegung für Senioren, die Risiken von Bewegungsmangel und enthält Übungskarten mit leicht verständlichen Anleitungen, die von Lappset entwickelt wurden, um Senioren zu einem gesünderen Lebensstil zu verhelfen.

# Die Bedeutung von Bewegung für Senioren

Das Altern ist ein natürlicher Teil des Lebens und bringt viele Herausforderungen mit sich. Eine der größten Herausforderungen für Senioren ist es, aktiv und gesund zu bleiben. Regelmäßige Bewegung spielt eine entscheidende Rolle für die körperliche und geistige Gesundheit im Alter.

In diesem Fachbericht untersuchen wir die aktuelle Situation der Senioren in Deutschland, die Auswirkungen von Bewegungsmangel, die Vorteile ausreichender Bewegung und die Möglichkeiten, die Lappset bietet, um Senioren zu unterstützen.

## Die Vorteile ausreichender Bewegung für Senioren

- ✓ Verbesserte körperliche Gesundheit
- ✓ Geistige Gesundheit und kognitive Funktion
- ✓ Soziale Interaktion und Engagement
- ✓ Verbesserte Lebensqualität



## Inhaltsverzeichnis

Lage der Senioren in Deutschland	4
Die Auswirkungen von Bewegungsmangel auf Senioren	5
Die Vorteile ausreichender Bewegung für Senioren	7
Lappsets Beitrag zur Förderung der Bewegung und Sozialen Integration von Senioren	8
Einführung und Anleitung zu den Übungskarten für Senioren	10
Übungskarten für senioren	12



## Lage der Senioren in Deutschland

In Deutschland leben derzeit etwa 18,2 Millionen Menschen, die 65 Jahre oder älter sind. Diese Bevölkerungsgruppe macht einen erheblichen Teil der gesamten Bevölkerung von rund 83,2 Millionen Menschen aus. Viele dieser Senioren haben jedoch keinen ausreichenden Zugang zu physischen Aktivitäten, was zu verschiedenen gesundheitlichen und sozialen Herausforderungen führen kann.

Etwa 66% der Senioren in Deutschland nehmen nicht regelmäßig an körperlichen Aktivitäten teil. Das bedeutet, dass ungefähr 12 Millionen Senioren keinen Zugang zu den Vorteilen haben, die regelmäßige Bewegung mit sich bringt.

Diese Inaktivität kann auf verschiedene Barrieren zurückzuführen sein, wie z.B. körperliche Einschränkungen, mangelnde geeignete Einrichtungen und ein Mangel an Motivation oder Wissen über die Vorteile von Bewegung.

Die Konsequenzen dieser Inaktivität sind weitreichend und betreffen sowohl die körperliche als auch die geistige Gesundheit. Es ist daher von entscheidender Bedeutung, Maßnahmen zu ergreifen, um diese Barrieren zu überwinden und Senioren zu unterstützen, aktiv zu bleiben.

Quelle: BioMed Central.

## Die Auswirkungen von Bewegungsmangel auf Senioren

Bewegungsmangel kann erhebliche negative Auswirkungen auf die Gesundheit und das Wohlbefinden von Senioren haben. Zu den häufigsten Folgen gehören:

- 1 Körperliche Gesundheitsprobleme:** Bewegungsmangel erhöht das Risiko für chronische Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Osteoporose. Ein Mangel an körperlicher Aktivität kann auch zu einer Abnahme der Muskelmasse und -kraft führen, was die Mobilität und das Gleichgewicht beeinträchtigt und das Sturzrisiko erhöht.
- 2 Geistige Gesundheitsprobleme:** Senioren, die nicht regelmäßig aktiv sind, haben ein höheres Risiko für psychische Erkrankungen wie Depressionen und Angstzustände. Bewegungsmangel kann auch zu kognitivem Abbau beitragen, was das Risiko für Demenz und Alzheimer erhöht.
- 3 Soziale Isolation:** Inaktive Senioren neigen dazu, weniger an sozialen Aktivitäten teilzunehmen, was zu Einsamkeit und sozialer Isolation führen kann. Dies kann wiederum die geistige Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden weiter beeinträchtigen.
- 4 Schlechtere Lebensqualität:** Bewegungsmangel beeinträchtigt die Fähigkeit, alltägliche Aktivitäten auszuführen, und kann zu einem Verlust an Unabhängigkeit führen. Dies mindert die Lebensqualität und kann das Selbstwertgefühl und die Motivation weiter negativ beeinflussen.

Quellen: BioMed Central, National Institute on Aging und @NCOAging.

Die genannten Auswirkungen verdeutlichen die Notwendigkeit, Senioren zu motivieren und zu unterstützen, regelmäßig körperlich aktiv zu sein. Maßnahmen zur Förderung der Bewegung können dazu beitragen, diese negativen Folgen zu verringern und die Gesundheit und Lebensqualität der Senioren zu verbessern.



## Die Vorteile ausreichender Bewegung für Senioren

Ausreichende Bewegung hat zahlreiche positive Effekte auf die körperliche und geistige Gesundheit von Senioren. Hier sind einige der wichtigsten Vorteile:

- ✓ **Verbesserte körperliche Gesundheit:** Regelmäßige Bewegung hilft, die Muskelmasse und -kraft zu erhalten, was die Mobilität und das Gleichgewicht verbessert und das Sturzrisiko verringert. Es trägt auch zur Knochengesundheit bei und kann Osteoporose vorbeugen. Darüber hinaus reduziert Bewegung das Risiko für chronische Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes.
- ✓ **Geistige Gesundheit und kognitive Funktion:** Körperliche Aktivität kann die Stimmung verbessern, Stress abbauen und das Risiko für Depressionen und Angstzustände verringern. Es hat sich gezeigt, dass Bewegung kognitive Funktionen unterstützt und das Risiko für Demenz und Alzheimer verringert.
- ✓ **Soziale Interaktion und Engagement:** Bewegung in Gruppen oder Gemeinschaften fördert soziale Interaktionen und kann Einsamkeit und soziale Isolation verringern. Dies stärkt das Gefühl der Zugehörigkeit und kann das allgemeine Wohlbefinden verbessern.
- ✓ **Verbesserte Lebensqualität:** Durch regelmäßige Bewegung können Senioren ihre Unabhängigkeit länger bewahren, da sie alltägliche Aufgaben leichter bewältigen können. Dies steigert das Selbstwertgefühl und die Lebenszufriedenheit und trägt zu einer höheren Lebensqualität bei.

Diese Vorteile verdeutlichen, wie wichtig es ist, Senioren zu unterstützen und zu motivieren, regelmäßig körperlich aktiv zu sein. Maßnahmen zur Förderung der Bewegung können dazu beitragen, die Gesundheit und das Wohlbefinden von Senioren erheblich zu verbessern.

*Quellen: @NCOAging, BioMed Central und National Institute on Aging.*



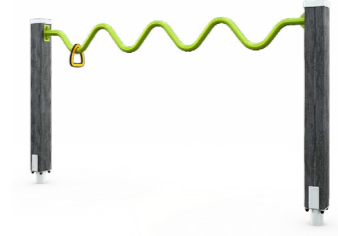
## Lappsets Beitrag zur Förderung der Bewegung und sozialen Integration von Senioren

Lappset ist bestrebt, durch innovative Lösungen Senioren zu unterstützen und zu motivieren, körperlich aktiv zu bleiben. Das Unternehmen bietet speziell entwickelte Spiel- und Fitnessgeräte, die den physischen und sozialen Bedürfnissen älterer Menschen gerecht werden. Diese Geräte fördern nicht nur die körperliche Gesundheit, sondern auch die geistige und soziale Interaktion.

Die Outdoor-Fitnessgeräte von Lappset sind so konzipiert, dass sie Kraft, Flexibilität, Gleichgewicht und Ausdauer verbessern. Der Balanceparcours beispielsweise bietet verschiedene Übungen, die das Gleichgewicht und die Koordination stärken. Diese Geräte sind nicht nur sicher und angenehm zu benutzen, sondern auch speziell auf die Bedürfnisse älterer Menschen abgestimmt, sodass sie effektiv zur Verbesserung der körperlichen Fitness beitragen können



Seniorenport – Federhocker mit Haltestange  
081414M



Seniorenport Wellenstange M  
081402M



Seniorenport Hand-Fahrrad  
5040



Seniorenport – Schulter-Trainer  
081435M



Memory Spiel  
081460M



Seniorenport – Movement Stange  
Q10662



Seniorenport – combi 1  
Q15496



Scanne oder klicke einfach hier, um mehr über unsere inklusiven Geräte zu erfahren.



Seniorenport – combi 2  
080484M

# Einführung und Anleitung zu den Übungskarten für Senioren

Die Übungskarten wurden entwickelt, um Senioren detaillierte Anleitungen für verschiedene Übungen zu geben. Sie bieten Informationen zum Ziel der Übung, zur Durchführung der Übung selbst, zu Variationen und Tipps für unterschiedliche Leistungsniveaus. Diese Karten wurden in Zusammenarbeit mit Olga Commandeur Promotions und der Initiative "Ouderen in Beweging" entwickelt.

## Ziel der Übungskarten

Die Übungskarten zielen darauf ab, Senioren zu helfen, ihre körperliche Fitness zu verbessern, indem sie klare und präzise Anweisungen für verschiedene Übungen bieten. Jede Karte beschreibt das Ziel der Übung, beispielsweise die Stärkung bestimmter Muskelgruppen, die Verbesserung des Gleichgewichts oder die Erhöhung der Flexibilität.

## Die Übungen

Die Übungen sind einfach zu folgen und speziell auf die Bedürfnisse und Fähigkeiten älterer Menschen zugeschnitten. Sie beinhalten sowohl grundlegende als auch fortgeschrittene Bewegungen, um sicherzustellen, dass alle Senioren, unabhängig von ihrem Fitnessniveau, teilnehmen können.

## Variationen und Tipps

Die Übungskarten bieten auch Variationen der Übungen, um sie herausfordernder oder einfacher zu gestalten, je nach den individuellen Fähigkeiten

der Nutzer. Zusätzlich gibt es Tipps, wie die Übungen sicher und effektiv durchgeführt werden können.

## Zusammenarbeit mit Olga Commandeur Promotions und Ouderen in Beweging

Olga Commandeur ist eine ehemalige olympische Athletin und eine bekannte Figur in der Förderung der Fitness von Senioren. Sie ist die treibende Kraft hinter Olga Commandeur Promotions, die sich auf die Entwicklung von Fitnessprogrammen für ältere Menschen spezialisiert hat. Ihre Expertise und Erfahrung haben wesentlich zur Erstellung dieser Übungskarten beigetragen.

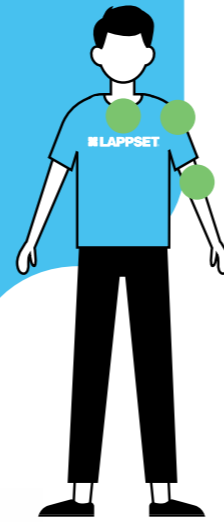
"Ouderen in Beweging" ist eine Initiative, die sich darauf konzentriert, Senioren zu mehr Bewegung zu motivieren und ihnen dabei zu helfen, ihre körperliche und geistige Gesundheit zu erhalten. Durch die Zusammenarbeit mit Experten wie Olga Commandeur und die Einbindung wissenschaftlicher Erkenntnisse bietet "Ouderen in Beweging" wertvolle Ressourcen und Unterstützung für ältere Menschen.

Diese Übungskarten sind ein hervorragendes Beispiel für die erfolgreiche Zusammenarbeit zwischen Experten und Initiativen zur Förderung der Seniorenfitness. Sie bieten eine praktische und effektive Möglichkeit, Bewegung in den Alltag von Senioren zu integrieren und ihre Lebensqualität zu verbessern.



# Handgelenktrainer

Das Ziel ist es, die Kugeln entlang der Stange zu bewegen. Sehr effektives Trainingsgerät für die Rehabilitation im Außenbereich. Bietet Übung für Brust, Ellbogen und Schultern.



## Ziel

Verbesserung der Motorik der Hände, Mobilität des Handgelenks, Kraft in Händen und Handgelenken sowie Greiffunktion der Finger.

## Übung

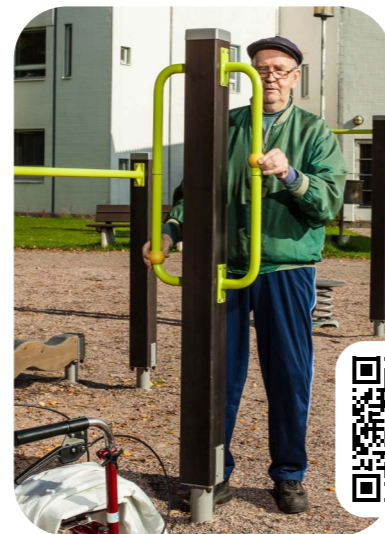
Stelle dich aufrecht hin und achte darauf, dass deine Füße schulterbreit auseinander stehen. Halte die Griffe fest mit beiden Händen und bewege sie hin und her durch Handgelenksbewegungen. Drehe anschließend die Handgriffe mit Handgelenksbewegungen nach oben und wieder nach unten. Diese Übung stärkt die Hände.

## Variationen

- Halte die Handgriffe mit bestimmten Fingern fest.
- Stehe auf den Fersen oder Zehen und bewege die Handgriffe auf und ab.
- Mache während der Übung Schritte auf der Stelle.
- Beuge die Knie und drücke das Gesäß nach hinten (Kniebeugen).



Handgelenk-Trainer  
081430M



Scanne oder klicke einfach hier, um mehr über das Produkt zu erfahren.

## Tipps



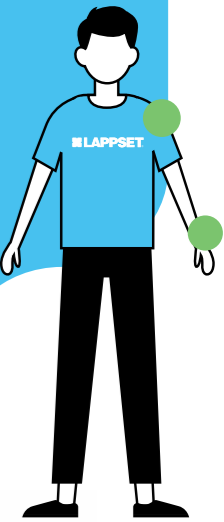
- Verwende viel Unterstützung während der Übung.
- Reduziere die Anzahl der Wiederholungen.
- Verkürze die Dauer der Übung.
- Reduziere die Geschwindigkeit.
- Stehe näher an der Stange.
- Mache kleine Bewegungen.



- Reduziere die Unterstützung.
- Erhöhe die Anzahl der Wiederholungen.
- Verlängere die Dauer der Übung.
- Erhöhe die Geschwindigkeit.
- Stehe weiter von der Stange entfernt.
- Mache größere Bewegungen.

# Gebogene Schultertrainer

Der gebogene Schultertrainer besteht aus einem Balken mit zwei Metallstangen, an denen sich bewegliche Bälle zum Trainieren der Schulter befinden. Die Gesamthöhe beträgt 1660 mm. Das Gerät verbessert den Bewegungsradius sowie die Beweglichkeit der Schulter.



## Ziel

Verbesserung der Mobilität im Nacken und in den Schultern, Hand-Auge-Koordination, Kraft in den Händen und Mobilität des Handgelenks.

## Übung

Stelle dich aufrecht hin und achte darauf, dass deine Füße schulterbreit auseinander stehen. Halte die Griffe mit beiden Händen fest und lasse sie in einer fließenden Bewegung seitlich über die Stangen gleiten. Führe die Übung langsam aus und mache zehn Wiederholungen.

## Variationen

- Führe die gleiche Übung auf einem Bein aus.
- Drehe die Handgriffe nach vorne und nach hinten.
- Halte die Handgriffe spezifisch mit bestimmten Fingern fest.



Schulterbögen  
081420M



Scanne oder klicke einfach hier, um mehr über das Produkt zu erfahren.

## Tipps



- Stehe näher am Gerät.
- Reduziere die Anzahl der Wiederholungen.
- Verkürze die Dauer der Übung.
- Verringere die Geschwindigkeit der Übung.



- Reduziere die Unterstützung durch leichtes Greifen der Handgriffe.
- Erhöhe die Anzahl der Wiederholungen.
- Verlängere die Dauer der Übung.
- Erhöhe die Geschwindigkeit der Übung.
- Stehe weiter vom Gerät entfernt.

# Gewellte Stange

Mit der gewellten Stange können die Armkraft und die Koordination auf einfache und unterhaltsame Weise trainiert werden. Durch regelmäßige Übungen wird die Beweglichkeit in den Schultern verbessert, die Hand-Augen-Koordination geschult und die Konzentration gesteigert.



## Ziel

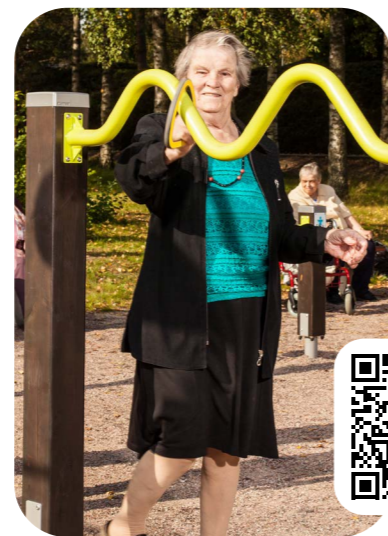
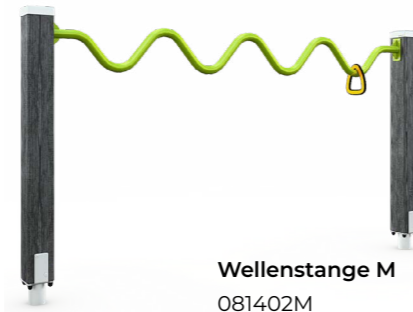
Verbesserung der Hand-Augen-Koordination, Konzentrationsfähigkeit, Kraft in Armen und Beinen sowie Mobilität im Schultergelenk.

## Übung

Verlagere den Ring von einer Seite zur anderen, ohne dass der Ring die Stange berührt. Halte den Ring mit der linken Hand und gehe geradeaus. Gehe dann zurück und halte den Ring mit der rechten Hand. Wiederhole diese Übung zehnmal.

## Variationen

- Gehe seitwärts entlang der gewellten Stange.
- Gehe rückwärts entlang der gewellten Stange.
- Schwinde den Ring so stark wie möglich um die Stange.
- Übung für Paare: Befestige an beiden Seiten des Rings ein Flexiband oder ein Seil und halte es unter Spannung.
- Der Ring darf die gewellte Stange nicht berühren.



Scanne oder klicke einfach hier, um mehr über das Produkt zu erfahren.



## Tipps



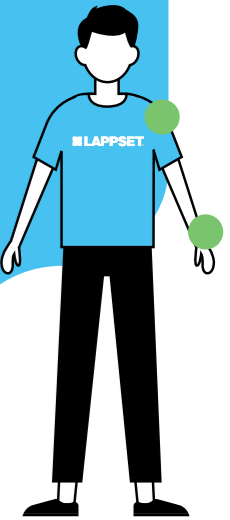
- Mache kleine Schritte.
- Verringere die Anzahl der Wiederholungen.
- Verringere die Geschwindigkeit beim Gehen entlang der Stange.
- Halte den Ring mit beiden Händen.
- Stelle dich näher an die Stange.



- Mache größere Schritte.
- Erhöhe die Anzahl der Wiederholungen.
- Erhöhe die Geschwindigkeit.
- Stelle dich weiter von der Stange entfernt.

# Gebogene Schultertrainer

Der gebogene Schultertrainer besteht aus einem Balken mit zwei Metallstangen, an denen sich bewegliche Bälle zum Trainieren der Schulter befinden. Die Gesamthöhe beträgt 1660 mm. Das Gerät verbessert den Bewegungsradius sowie die Beweglichkeit der Schulter. Die rhythmische Bewegung verbessert die Beweglichkeit von Nacken, Schultern und Ellenbogengelenken.



## Ziel

Verbesserung der Mobilität des Ellenbogengelenks, Körperhaltung, Mobilität des Nackens und der Schultern sowie der Hand-Augen-Koordination.

## Übung

Halte die Griffe mit beiden Händen fest. Drehe beide Räder langsam vorwärts und rückwärts. Mache zehn Wiederholungen sowohl vorwärts als auch rückwärts.

## Variationen

- Führe die Übung in entgegengesetzter Richtung aus.
- Führe die Übung mit einer Hand aus oder halte die Griffe mit bestimmten Fingern fest.
- Stehe direkt vor dem Gerät und drehe die Griffe seitwärts.



Scanne oder klicke einfach hier, um mehr über das Produkt zu erfahren.



## Tipps



- Verwende viel Unterstützung während der Übung.
- Mache kleinere Bewegungen.
- Reduziere die Anzahl der Wiederholungen.
- Verringere die Geschwindigkeit.
- Verkürze die Dauer der Übung.
- Stehe näher am Gerät.



- Verkürze die Dauer der Übung.
- Stehe näher am Gerät.
- Reduziere die Unterstützung.
- Mache größere Bewegungen.
- Erhöhe die Anzahl der Wiederholungen.
- Erhöhe die Geschwindigkeit.
- Verlängere die Dauer der Übung.



# Kurvenbahn

Fitnessgerät das aus zwei senkrechten Pfosten besteht, zwischen denen eine Schichtholzplatte mit einem kleinen beweglichen Ball angebracht ist. Die Gesamthöhe beträgt 1655 mm. Der Serpentine Path hat eine beeindruckende Optik und verbessert die Beweglichkeit der Schulter- und Ellenbogengelenke. Das Ziel ist es, den Ball mit einer Hand hoch und runter zu bewegen. Nach oben strecken hilft dabei, eine gute Körperhaltung zu bewahren.



## Ziel

Verbesserung der Mobilität der Schulter- und Ellenbogengelenke sowie Förderung einer guten Körperhaltung.

## Übung

Das Ziel ist es, den kleinen beweglichen Ball mit einer Hand langsam entlang des gewundenen Pfades von unten nach oben und wieder zurück zu bewegen. Wiederhole diese Übung zehnmal.

## Variationen

- Bewege den Ball mit der anderen Hand.
- Stehe näher oder weiter weg vom Gerät, um den Schwierigkeitsgrad zu variieren.
- Führe die Übung in einem langsameren oder schnelleren Tempo durch.
- Mache die Übung mit geschlossenen Augen, um das Gleichgewicht zu verbessern.



Kurvenbahn  
081450M



Scanne oder klicke einfach hier, um mehr über das Produkt zu erfahren.

## Tipps



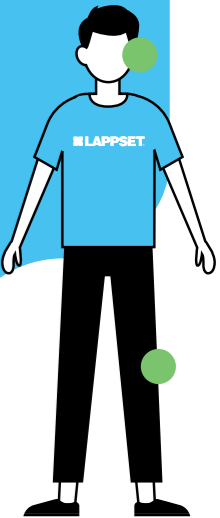
- Verwende eine Stütze während der Übung.
- Mache kleinere Bewegungen.
- Verringere die Anzahl der Wiederholungen.
- Verringere die Geschwindigkeit.
- Verkürze die Dauer der Übung.
- Stehe näher am Gerät.



- Reduziere die Unterstützung.
- Mache größere Bewegungen.
- Erhöhe die Anzahl der Wiederholungen.
- Erhöhe die Geschwindigkeit.
- Verlängere die Dauer der Übung.
- Stehe weiter vom Gerät entfernt.

# Lauftrainer Doppelstange

Der Lauftrainer Doppelstange besteht aus zwei parallelen Stangen, die als Unterstützung beim Gehen dienen. Diese Übung verbessert das Gleichgewicht und die Gehfähigkeit und stärkt die Beinmuskulatur. Durch das Gehen zwischen den Stangen wird die Stabilität erhöht und das Vertrauen in die eigene Gehfähigkeit gestärkt.



## Ziel

Verbesserung des Gleichgewichts und der Gehfähigkeit sowie Stärkung der Beinmuskulatur.

## Übung

Gehe zwischen den beiden Stangen hin und her, halte dich dabei an den Stangen fest, um das Gleichgewicht zu halten. Mache zehn Wiederholungen. Achte darauf, dass du in einer aufrechten Haltung gehst und deine Schritte gleichmäßig und kontrolliert sind.

## Variationen

- Gehe seitwärts zwischen den Stangen.
- Gehe rückwärts zwischen den Stangen.
- Hebe die Knie höher, während du gehst.
- Führe die Übung auf den Zehenspitzen oder Fersen durch.



Lauftrainer Doppelstange  
081455M



Scanne oder klicke einfach hier, um mehr über das Produkt zu erfahren.

## Tipps



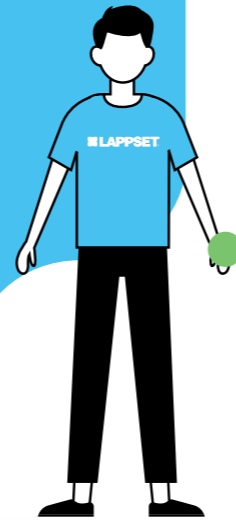
- Verwende Unterstützung, falls nötig.
- Mache kleinere Schritte.
- Verringere die Anzahl der Wiederholungen.
- Verringere die Geschwindigkeit.
- Verkürze die Dauer der Übung.
- Stehe näher an den Stangen.



- Reduziere die Unterstützung.
- Mache größere Schritte.
- Erhöhe die Anzahl der Wiederholungen.
- Erhöhe die Geschwindigkeit.
- Verlängere die Dauer der Übung.
- Stehe weiter von den Stangen entfernt.

# Motoriktisch

Der Motoriktisch besteht aus einer stabilen Arbeitsfläche mit verschiedenen Werkzeugen und Materialien, die zur Förderung der Feinmotorik und Hand-Augen-Koordination dienen. Die Übungen am Motoriktisch helfen, die Beweglichkeit der Finger und Handgelenke zu verbessern und die Präzision der Bewegungen zu steigern.



## Ziel

Verbesserung der Feinmotorik, der Hand-Augen-Koordination sowie der Beweglichkeit der Finger und Handgelenke.

## Übung

Sitze bequem vor dem Motoriktisch und benutze die verschiedenen Werkzeuge und Materialien auf dem Tisch, um verschiedene Bewegungen auszuführen. Bewege die Gegenstände langsam und kontrolliert von einer Seite zur anderen und versuche, präzise Bewegungen zu machen.

## Variationen

- Verwende verschiedene Finger, um die Gegenstände zu greifen und zu bewegen.
- Versuche, die Gegenstände mit geschlossenen Augen zu bewegen, um das Tastgefühl zu verbessern.
- Bewege die Gegenstände in unterschiedlichen Geschwindigkeiten, um die Beweglichkeit zu fördern.



Scanne oder klicke einfach hier, um mehr über das Produkt zu erfahren.

## Tipps



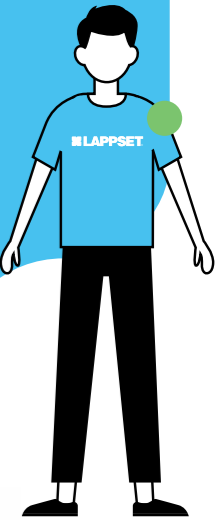
- Verwende Unterstützung, falls nötig.
- Mache kleinere Bewegungen.
- Verringere die Anzahl der Wiederholungen.
- Verringere die Geschwindigkeit.
- Verkürze die Dauer der Übung.
- Sitze näher am Tisch.



- Reduziere die Unterstützung.
- Mache größere Bewegungen.
- Erhöhe die Anzahl der Wiederholungen.
- Erhöhe die Geschwindigkeit.
- Verlängere die Dauer der Übung.
- Sitze weiter vom Tisch entfernt.

# Schulterrad

Das Schulterrad besteht aus einer robusten Metallkonstruktion mit einem Rad, das speziell für Schulterübungen entwickelt wurde. Durch das Drehen des Rades werden die Beweglichkeit der Schultergelenke und die Hand-Augen-Koordination verbessert, während gleichzeitig die Körperhaltung gestärkt wird.



## Ziel

Verbesserung der Mobilität der Schultergelenke, der Körperhaltung sowie der Hand-Augen-Koordination.

## Übung

Stelle dich aufrecht hin, die Füße schulterbreit auseinander. Halte die Griffe des Rades mit einer Hand fest und drehe das Schulterrad langsam im Uhrzeigersinn. Wiederhole die Übung mit der anderen Hand. Drehe das Rad in beide Richtungen. Das Schulterrad kann auch mit beiden Händen gleichzeitig gedreht werden. Mache zehn Wiederholungen pro Hand sowohl im Uhrzeigersinn als auch gegen den Uhrzeigersinn.

## Variationen

- Drehe das Rad mit einer Hand.
- Ändere die Richtung häufiger.
- Führe die Übung in verschiedenen Geschwindigkeiten durch.
- Stehe näher oder weiter weg vom Rad, um den Schwierigkeitsgrad zu variieren.



Scanne oder klicke einfach hier, um mehr über das Produkt zu erfahren.

## Tipps



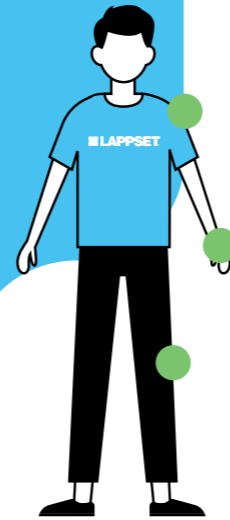
- Verwende viel Unterstützung während der Übung.
- Mache kleinere Bewegungen.
- Reduziere die Anzahl der Wiederholungen.
- Verringere die Geschwindigkeit.
- Verkürze die Dauer der Übung.
- Stehe näher am Gerät.



- Reduziere die Unterstützung.
- Mache größere Bewegungen.
- Erhöhe die Anzahl der Wiederholungen.
- Erhöhe die Geschwindigkeit.
- Verlängere die Dauer der Übung.
- Stehe weiter vom Gerät entfernt.

# Zick-Zack Stange

Mit der Zick-Zack-Stange können die Armkraft und die Koordination auf einfache und unterhaltsame Weise trainiert werden. Durch regelmäßige Übungen wird die Beweglichkeit in den Schultern verbessert, die Hand-Augen-Koordination geschult und die Konzentration gesteigert.



## Ziel

Verbesserung der Hand-Augen-Koordination, des Konzentrationsvermögens, der Kraft in Armen und Beinen sowie der Mobilität im Schultergelenk.

## Übung

Verlagere den Ring von einer Seite zur anderen, ohne dass der Ring die Stange berührt. Halte den Ring mit der linken Hand und gehe geradeaus. Gehe dann zurück und halte den Ring mit der rechten Hand. Wiederhole diese Übung zehnmal.

## Variationen

- Gehe seitwärts oder rückwärts entlang der Stange.
- Schwinge den Ring so stark wie möglich um die Stange.
- Übung für Paare: Binde an beide Seiten des Rings ein Flexiband oder ein Seil und halte es unter Spannung. Der Ring darf die Zick-Zack-Stange nicht berühren.



Wellenstange L  
081400M



Scanne oder klicke einfach hier, um mehr über das Produkt zu erfahren.

## Tipps



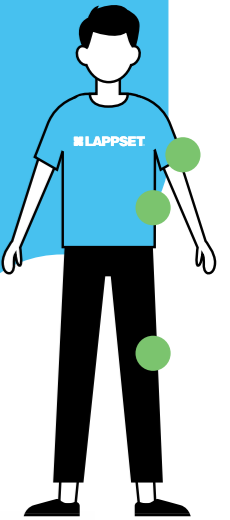
- Mache kleine Schritte.
- Verringere die Anzahl der Wiederholungen.
- Verringere die Geschwindigkeit beim Gehen entlang der Stange.
- Halte den Ring mit beiden Händen.
- Stehe näher an der Stange.



- Mache größere Schritte.
- Erhöhe die Anzahl der Wiederholungen.
- Erhöhe die Geschwindigkeit.
- Stehe weiter von der Stange entfernt.

# Banktrainer

Bank für Senioren mit zwei Handgriffen. Die Bank ist 610 mm hoch. Mit ihr lassen sich sicheres Aufstehen und Hinsetzen üben. Sie ist zudem für Stretching-Übungen geeignet.



## Ziel

Verbesserung der Koordination im Unterkörper, Rumpfstabilität, Kraft in Armen und Beinen sowie der Mobilität in Rücken und Knie.

## Übung

Setze dich auf die Bank und halte die Handgriffe an beiden Seiten fest. Stehe dann in einer fließenden Bewegung auf und drücke dich mit Hilfe der Handgriffe zur Unterstützung hoch. Mache zehn Wiederholungen.

## Variationen

- Setze dich auf die Banktrainer und strecke abwechselnd ein Bein.
- Setze dich auf die Banktrainer und hebe abwechselnd ein Knie.
- Setze dich auf die Bank und stehe mit einem Bein auf, wechsele ab.
- Führe einige Dehn- und Streckübungen auf der Banktrainer aus.
- Rolle die Füße von der Ferse bis zu den Zehen und zurück.



Hockerbank mit Handgriffen  
081470M



Scanne oder klicke einfach hier, um mehr über das Produkt zu erfahren.

## Tipps



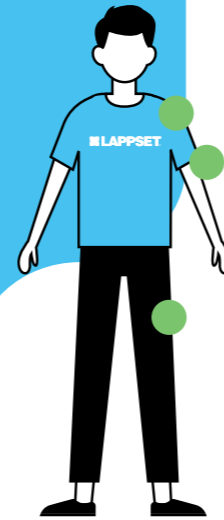
- Verwende die Handgriffe als Unterstützung.
- Mache kleinere Bewegungen.
- Verringere die Anzahl der Wiederholungen.
- Verringere die Geschwindigkeit.
- Verkürze die Dauer der Übung.
- Reduziere die Unterstützung.



- Mache größere Bewegungen.
- Erhöhe die Anzahl der Wiederholungen.
- Erhöhe die Geschwindigkeit.
- Verlängere die Dauer der Übung.

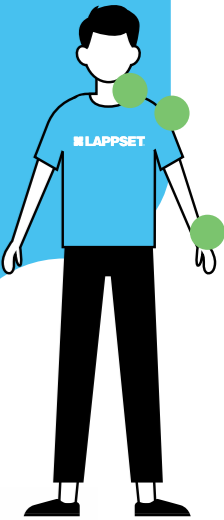
# Stange

Mit der Stange können die Armkraft und die Koordination auf einfache und unterhaltsame Weise trainiert werden. Durch regelmäßige Übungen wird die Beweglichkeit in den Schultern verbessert, die Hand-Augen-Koordination geschult und die Konzentration gesteigert.



# Gebogene Stange

Das Konzept der gebogenen Stange besteht darin, die Kugel entlang der Stange zu bewegen. Die gebogene Bewegung kann genutzt werden, um die Schultern zu drehen und die Brust zu öffnen. Es ist ein sehr effektives Rehabilitationsgerät für den Außenbereich und bietet Übungen für Brust, Ellbogen und Schultern.



## Ziel

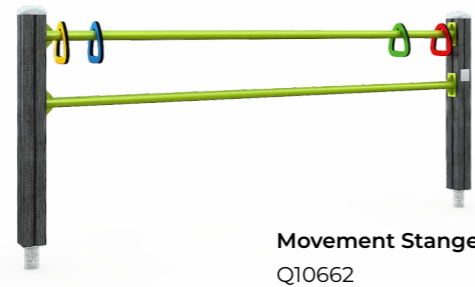
Verbesserung der Hand-Augen-Koordination, des Konzentrationsvermögens, der Kraft in Armen und Beinen sowie der Mobilität im Schultergelenk.

## Übung

Verlagere den Ring von einer Seite zur anderen, ohne dass der Ring die Stange berührt. Halte den Ring mit der linken Hand und gehe geradeaus. Gehe dann zurück und halte den Ring mit der rechten Hand. Wiederhole diese Übung zehnmal.

## Variationen

- Gehe seitwärts entlang der Stange.
- Gehe rückwärts entlang der Stange.
- Schwinde den Ring so stark wie möglich um die Stange.
- Übung für Paare: Binde an beide Seiten des Rings ein Flexiband oder ein Seil und halte es unter Spannung. Der Ring darf die Stange nicht berühren.



Movement Stange  
Q10662



Scanne oder klicke einfach hier, um mehr über das Produkt zu erfahren.

## Tipps



- Mache kleine Schritte.
- Verringere die Anzahl der Wiederholungen.
- Verringere die Geschwindigkeit beim Gehen entlang der Stange.
- Halte den Ring mit beiden Händen.
- Stehe näher an der Stange.



- Mache größere Schritte.
- Erhöhe die Anzahl der Wiederholungen.
- Erhöhe die Geschwindigkeit.
- Stehe weiter von der Stange entfernt.

## Ziel

Verbesserung der Mobilität in Nacken und Schultern, der Hand-Augen-Koordination, der Kraft in den Händen und der Mobilität im Handgelenk.

## Übung

Stelle dich aufrecht hin und achte darauf, dass deine Füße schulterbreit auseinander stehen. Halte die Griffe mit beiden Händen fest und lasse sie in einer fließenden Bewegung seitlich über die Stangen gleiten. Führe die Übung langsam aus und mache zehn Wiederholungen.

## Variationen

- Führe die gleiche Übung auf einem Bein aus.
- Drehe die Handgriffe nach vorne und nach hinten.
- Halte die Handgriffe spezifisch mit bestimmten Fingern fest.
- Stehe auf den Fersen oder Zehen während der Übung.
- Mache während der Übung Schritte auf der Stelle.



Schulterbogen Rechts  
081438M



Scanne oder klicke einfach hier, um mehr über das Produkt zu erfahren.

## Tipps



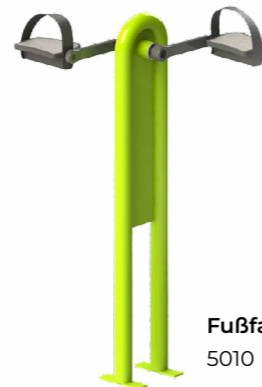
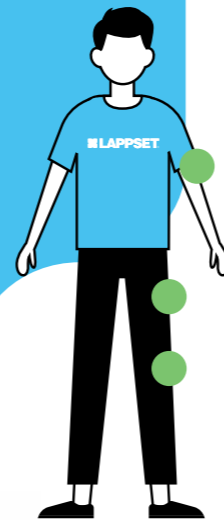
- Verwende Unterstützung, falls nötig.
- Mache kleinere Bewegungen.
- Verringere die Anzahl der Wiederholungen.
- Verringere die Geschwindigkeit.
- Verkürze die Dauer der Übung.
- Stehe näher am Gerät.



- Reduziere die Unterstützung.
- Mache größere Bewegungen.
- Erhöhe die Anzahl der Wiederholungen.
- Erhöhe die Geschwindigkeit.
- Verlängere die Dauer der Übung.
- Stehe weiter vom Gerät entfernt.

# Fußfahrrad

Ein Fußfahrrad bietet ein umfassendes Training, während Gelenke und Sehnen minimal belastet werden. Es ist vergleichbar mit Radfahren, da man dabei ebenfalls kontinuierlich sitzt. Das Training stärkt die Bein-, Gesäß- und Rückenmuskulatur.



Fußfahrrad  
5010



Scanne oder klicke einfach hier, um mehr über das Produkt zu erfahren.

## Ziel

Verbesserung der Koordination im Unterkörper, der allgemeinen Kondition, der Kraft in Beinen und Armen sowie der Mobilität im Knie.

## Übung

Setze dich auf die Bank und halte die Handgriffe an beiden Seiten zur Unterstützung fest. Stelle deine Füße auf die Pedale und bewege sie dann vorwärts. Achte auf fließende Bewegungen. Drehe beide Pedale zehnmal.

## Variationen

- Drehe die Pedale rückwärts.
- Drehe die Pedale mit einem Bein.
- Setze dich auf die Bank und strecke abwechselnd ein Bein oder hebe ein Knie an.
- Setze dich auf die Bank und stehe mit einem Bein auf. Wechsle ab.
- Führe Dehn- und Streckübungen aus.
- Rolle die Füße von der Ferse bis zu den Zehen und wieder zurück.
- Intervalltraining: Mache Zwischensprints von zehn Sekunden.

## Tipps



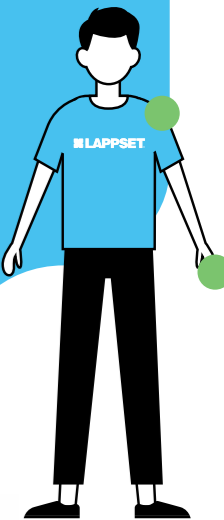
- Verwende die Handgriffe zur Unterstützung.
- Mache kleinere Bewegungen.
- Verringere die Anzahl der Wiederholungen.
- Verringere die Geschwindigkeit.
- Verkürze die Dauer der Übung.



- Reduziere die Unterstützung.
- Mache größere Bewegungen.
- Erhöhe die Anzahl der Wiederholungen.
- Erhöhe die Geschwindigkeit.
- Verlängere die Dauer der Übung.

# Fingertrainer

Der Fingertrainer eignet sich hervorragend zum Trainieren der gesamten Hand, Finger, Ellbogen und Schultern. Regelmäßiges Training der Hände verbessert die Durchblutung, unterstützt die Entwicklung der Hand-Augen-Koordination und Konzentration. Dieses Trainingsgerät benötigt nur wenig Platz.



Fingertreppe  
081425M



Scanne oder klicke einfach hier, um mehr über das Produkt zu erfahren.

## Ziel

Verbesserung der Motorik der Hände, Körperhaltung sowie Beweglichkeit der Finger und Schultern.

## Übung

Beklettere die Stufen des Fingertrainers mit den Fingern von unten nach oben und wieder zurück. Wiederhole diese Übung zehnmal.

## Variationen

- Beklettere die Stufen spezifisch mit bestimmten Fingern.
- Klettere mit jedem Finger einzeln nach oben.
- Drücke in jede Stufe während des Kletterns.
- Beklettere die Stufen mit beiden Händen gleichzeitig.
- Übung für Paare: Abwechselnd mit zwei Fingern hoch und runter klettern, dann mit drei Fingern, versuche es auch mit vier und fünf Fingern.

## Tipps



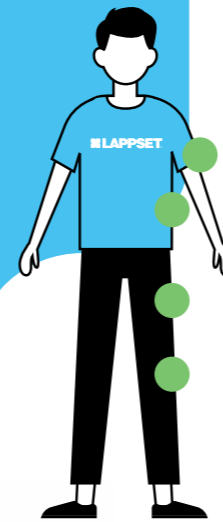
- Stehe näher am Fingertrainer.
- Reduziere die Anzahl der Wiederholungen.
- Verringere die Geschwindigkeit beim Klettern.



- Mache kleinere Bewegungen.
- Vergrößere den Abstand zum Fingertrainer.
- Erhöhe die Anzahl der Wiederholungen.
- Erhöhe die Geschwindigkeit beim Klettern.

# Klimmzugstange mit Bank

Mit der Klimmzugstange mit Bank können die Beinmuskulatur und das Ausdauertraining effektiv kombiniert werden. Durch die Nutzung der Stangen zum Hochziehen kann die Übung erleichtert werden, wobei auch die Armmuskulatur trainiert wird.



## Ziel

Verbesserung der Rumpfstabilität, der Kraft in Armen und Beinen, der Körperhaltung und der Mobilität des Knies.

## Übung

Ziehe deine Knie zu dir oder mache streckende und beugende Bewegungen mit dem Bein. Wechsle dabei zwischen links und rechts. Stärke die Armmuskulatur, indem du dich hochziehst. Wiederhole jede Übung zehnmal.

## Variationen

- Knieheben oder Beinstrecken in sitzender Position auf der Bank.
- Aus dem Sitzen aufstehen und wieder hinsetzen (Kniebeuge).
- Seitliches Verschieben in sitzender Position auf der Bank.
- Dehn- und Streckübungen durchführen.
- Die Füße von der Ferse bis zu den Zehen abrollen und zurück (stehend oder sitzend).



Scanne oder klicke einfach hier, um mehr über das Produkt zu erfahren.

## Tipps



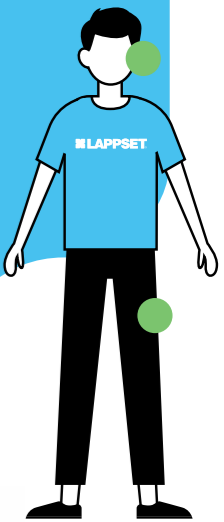
- Verwende die Stange als Unterstützung.
- Mache kleine Bewegungen.
- Verringere die Anzahl der Wiederholungen.
- Verringere die Geschwindigkeit.



- Reduziere die Unterstützung.
- Mache größere Bewegungen.
- Erhöhe die Anzahl der Wiederholungen.
- Erhöhe die Geschwindigkeit.
- Verlängere die Dauer der Übung.

# Balancierplatte mit hoher Stange

Diese Balanceplatte ist ein Hilfsmittel zur Verbesserung der Körperhaltung bei älteren Menschen. Balancieren verbessert die Körperbeherrschung und das Gleichgewicht, mit einem Fokus auf die tiefen Muskeln. Die glatten Oberflächen sind mit einer rutschfesten Gummimatte ausgestattet, die die Nutzbarkeit des Produkts verbessert.



## Ziel

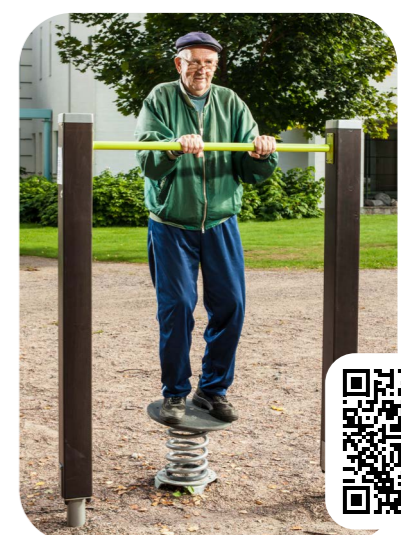
Verbesserung der Körperhaltung, der Balance und des Gleichgewichts sowie der Mobilität und Kraft in den Beinen.

## Übung

Stelle dich auf die Balanceplatte und versuche, das Gleichgewicht zu halten. Mache Bewegungen nach links, rechts, vorne und hinten. Mache zehn Wiederholungen.

## Variationen

- Stehe auf der Platte und hebe abwechselnd die Knie an.
- Stehe mit einem Bein auf der Platte und wechsle die Beine ab.
- Stehe mit einem Bein auf der Platte und mache seitliche, vorwärts oder rückwärts Bewegungen mit dem anderen Bein.
- Rolle die Füße von der Ferse bis zu den Zehen und zurück.
- Mache Kniebeugen, indem du die Knie beugst und das Gesäß nach hinten drückst.



Scanne oder klicke einfach hier, um mehr über das Produkt zu erfahren.

## Tipps



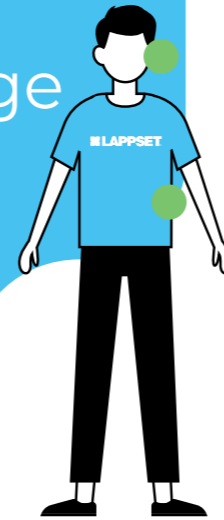
- Verwende die Stange zur Unterstützung.
- Mache kleine Bewegungen.
- Verringere die Anzahl der Wiederholungen.
- Verringere die Geschwindigkeit der Übung.
- Verkürze die Dauer der Übung.



- Reduziere die Unterstützung.
- Mache größere Bewegungen.
- Erhöhe die Anzahl der Wiederholungen.
- Erhöhe die Geschwindigkeit der Übung.
- Verlängere die Dauer der Übung.

# Balancierplatte mit niedriger Stange

Das Balancieren auf der instabilen Bank verbessert die Körperkontrolle und das Gleichgewicht, wobei der Fokus auf den tiefen Muskeln liegt. Es ist auch eine unterhaltsame Methode, die Körperhaltung zu verbessern.



## Ziel

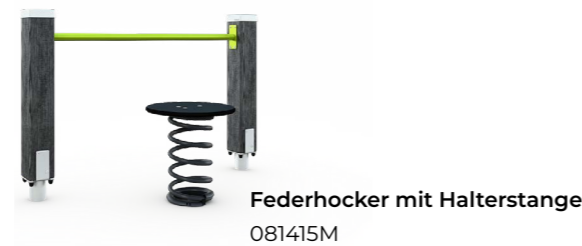
Verbesserung der Wirbelsäulenmuskulatur, des Gleichgewichts, der Stabilität und der Körperhaltung.

## Übung

Setze dich auf die Balancierplatte und versuche, das Gleichgewicht zu halten. Mache dann Bewegungen nach links, rechts, vorne und hinten. Mache zehn Wiederholungen.

## Variationen

- Setze dich auf die Platte und hebe abwechselnd die Knie an.
- Setze dich auf die Platte und strecke abwechselnd ein Bein.
- Rolle die Füße von der Ferse bis zu den Zehen und zurück.
- Lehne dich zurück und ziehe dich mit einem Untergriff zur Stange.
- Ziehe während der Übung beide Beine an.



Scanne oder klicke einfach hier, um mehr über das Produkt zu erfahren.

## Tipps



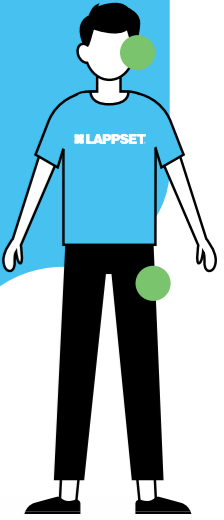
- Verwende die Stange zur Unterstützung.
- Mache kleine Bewegungen.
- Verringere die Anzahl der Wiederholungen.
- Verringere die Geschwindigkeit der Übung.
- Verkürze die Dauer der Übung.



- Reduziere die Unterstützung.
- Mache größere Bewegungen.
- Erhöhe die Anzahl der Wiederholungen.
- Erhöhe die Geschwindigkeit der Übung.
- Verlängere die Dauer der Übung.

# Brücke mit Steigung

Mit der Brücke mit Steigung trainierst du Balance, Koordination und Mobilität. Das Gehen auf einer schrägen Fläche verbessert die Mobilität der Beine und hilft, ein gutes Gleichgewicht zu bewahren. Verbessert das Gleichgewicht und macht die Sprunggelenke beweglicher. Durch das Training werden die unteren Gliedmaßen gestärkt, wodurch das Sturzrisiko verringert wird.



## Ziel

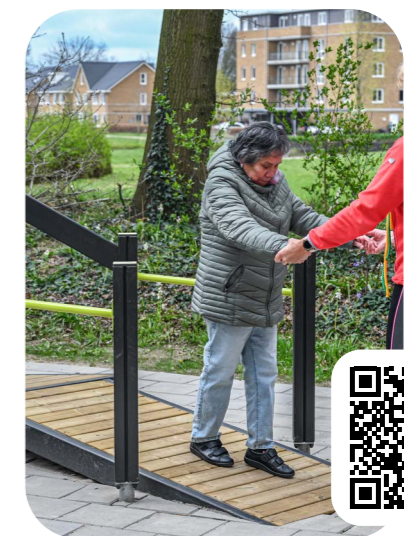
Verbesserung der Balance, der Mobilität der Sprunggelenke sowie der Kraft und Stabilität der unteren Extremitäten.

## Übung

Gehe die Steigung hinauf oder hinunter. Wiederhole diese Übung zehnmal.

## Variationen

- Gehe seitwärts die Steigung hinauf oder hinunter.
- Gehe rückwärts die Steigung hinauf oder hinunter.



Scanne oder klicke einfach hier, um mehr über das Produkt zu erfahren.

## Tipps



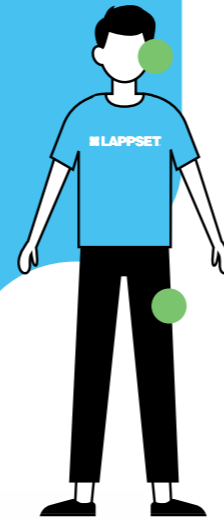
- Verwende viel Unterstützung beim Gehen.
- Mache kleinere Schritte.
- Verringere die Anzahl der Wiederholungen.
- Verringere die Gehgeschwindigkeit.
- Schau während des Gehens auf die Füße.



- Reduziere die Unterstützung.
- Mache größere Schritte.
- Erhöhe die Anzahl der Wiederholungen.
- Erhöhe die Gehgeschwindigkeit.
- Schau nicht auf die Füße.

# Brücke

Das Üben auf der Brücke trainiert Balance, Koordination und Mobilität. Die Steigung der Brücke hilft, die Mobilität der Beine zu erhöhen und ein gutes Gleichgewicht zu bewahren. Treppensteigen ist eine hervorragende Übung: Die Herzfrequenz steigt und die Beinmuskulatur wird gestärkt. Das Geländer sorgt für Sicherheit und Unterstützung.



## Ziel

Verbesserung der Balance, Koordination und Mobilität sowie Stärkung der Beinmuskulatur.

## Übung

Gehe die Treppe hoch und runter. Wiederhole die Übung zehnmal.

## Variationen

- Gehe seitwärts und rückwärts die Treppe hoch und runter.
- Konzentriere dich auf das Anheben der Knie.
- Die Treppe eignet sich auch für Dehn- und Streckübungen.
- Mache eine Stepping-Übung, indem du mit beiden Füßen auf und ab steigst.
- Die Kante einer Stufe ist sehr gut geeignet für Wadenheben (calf raises), indem du die Ferse absenkst.



Brücke  
Q10691



Scanne oder klicke einfach hier, um mehr über das Produkt zu erfahren.

## Tipps



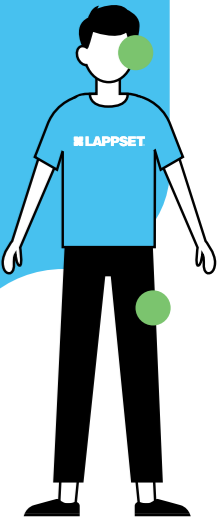
- Verwende das Geländer zur Unterstützung.
- Mache kleinere Schritte.
- Verringere die Anzahl der Wiederholungen.
- Verringere die Gehgeschwindigkeit.
- Verkürze die Dauer der Übung.
- Schau während der Übung auf die Füße.



- Reduziere die Unterstützung.
- Mache größere Schritte.
- Erhöhe die Anzahl der Wiederholungen.
- Erhöhe die Geschwindigkeit.
- Verlängere die Dauer der Übung.
- Schau nicht auf die Füße.

# Gewellte Balancierstange

Die gewellte Balancierstange eignet sich hervorragend für Balanceübungen. Das Balancieren auf der gewellten Stange entwickelt die Gleichgewichtsorgane und verbessert das Gleichgewicht.



## Ziel

Verbesserung des Gleichgewichts und der Koordination sowie der Mobilität und Kraft in den Beinen.

## Übung

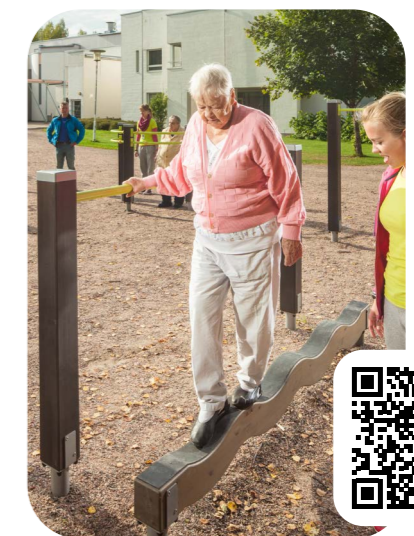
Gehe über die gewellte Balancierstange hin und zurück. Verwende bei Bedarf Unterstützung, um das Gleichgewicht zu halten. Mache zehn Wiederholungen.

## Variationen

- Gehe über den Boden mit der Balancierstange zwischen den Beinen.
- Gehe seitwärts oder rückwärts über die gewellte Balancierstange.
- Balanciere mit einem oder beiden Beinen auf der gewellten Balancierstange, sowohl auf einer Welle als auch in einem Tal.
- Steige auf und ab oder über die gewellte Balancierstange.



Wellenbalken  
081405M



Scanne oder klicke einfach hier, um mehr über das Produkt zu erfahren.

## Tipps



- Verwende Unterstützung, um das Gleichgewicht zu halten.
- Verringere die Anzahl der Wiederholungen.
- Verkürze die Dauer der Übung.
- Schau während der Übung auf die Füße.
- Gehe langsam über die gewellte Balancierstange.

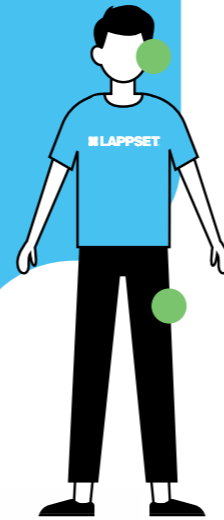


- Reduziere die Unterstützung.
- Erhöhe die Anzahl der Wiederholungen.
- Verlängere die Dauer der Übung.
- Schau nicht auf die Füße.
- Erhöhe die Geschwindigkeit beim Gehen über die gewellte Balancierstange.



# Balancierbalken

Die gerade Balancierstange ist hervorragend für Balanceübungen geeignet. Das Balancieren auf der Stange entwickelt die Gleichgewichtsorgane und verbessert das Gleichgewicht.



## Ziel

Verbesserung des Gleichgewichts und der Koordination sowie der Mobilität und Kraft in den Beinen.

## Übung

Gehe über die gerade Balancierstange hin und zurück. Verwende bei Bedarf Unterstützung, um das Gleichgewicht zu halten. Mache zehn Wiederholungen.

## Variationen

- Gehe über den Boden mit der Balancierstange zwischen den Beinen.
- Gehe seitwärts oder rückwärts über die gerade Balancierstange.
- Balance mit einem oder beiden Beinen auf der Balancierstange.
- Steige auf und ab oder über die gerade Balancierstange.
- Verlager dich von einer Seite zur anderen Seite der Balancierstange und werfe dabei einen Ball hin und her oder wirf Ringe auf Hütchen.



Scanne oder klicke einfach hier, um mehr über das Produkt zu erfahren.

## Tipps



- Verwende Unterstützung, um das Gleichgewicht zu halten.
- Verringere die Anzahl der Wiederholungen.
- Verkürze die Dauer der Übung.
- Schaue während der Übung auf die Füße.
- Gehe langsam über die gerade Balancierstange.

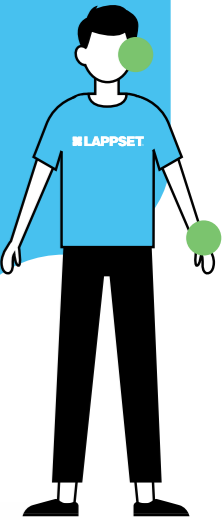


- Reduziere die Unterstützung.
- Erhöhe die Anzahl der Wiederholungen.
- Verlängere die Dauer der Übung.
- Schaue nicht auf die Füße.
- Erhöhe die Geschwindigkeit beim Gehen über die gerade Balancierstange.

© Lappset Group Ltd 2024. Alle Rechte vorbehalten.

# Memory-Spiel für Senioren

Verstecke die Symbole, indem du die Scheiben drehst oder an eine andere Stelle legst. Suche ein Paar gleicher Symbole, indem du pro Zug zwei Scheiben drehst. Wenn alle Paare gefunden wurden, beginne von vorne. Diese Übung trainiert das Gedächtnis, die Beweglichkeit der Hände und Handgelenke sowie die Hand-Augen-Koordination.



## Ziel

Verbesserung der Mobilität der Hände und Handgelenke, des Gedächtnisses sowie der Hand-Augen-Koordination.

## Übung

Verstecke die Symbole, indem du die Scheiben drehst. Suche ein Paar gleicher Symbole, indem du pro Zug zwei Scheiben drehst. Wenn alle Paare gefunden wurden, beginne von vorne.

## Variationen

- Spiele das Spiel mit zwei Personen gegeneinander.
- Führe die Übung mit einer Hand aus oder halte die Griffe spezifisch mit bestimmten Fingern.
- Stehe auf den Fersen oder Zehen während der Übung.
- Mache einige Schritte auf der Stelle während der Übung.
- Führe das Memory-Spiel in einer bestimmten Zeit durch.



Scanne oder klicke einfach hier, um mehr über das Produkt zu erfahren.

## Tipps



- Verwende Unterstützung während der Übung.
- Mache kleinere Bewegungen.
- Verringere die Anzahl der Wiederholungen.
- Verringere die Geschwindigkeit.
- Verkürze die Dauer der Übung.

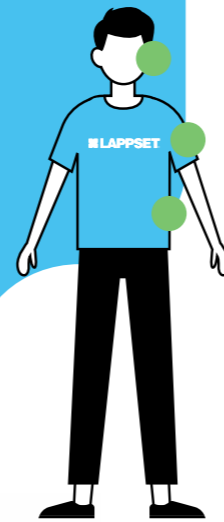


- Reduziere die Unterstützung.
- Mache größere Bewegungen.
- Erhöhe die Anzahl der Wiederholungen.
- Erhöhe die Geschwindigkeit.
- Verlängere die Dauer der Übung.

© Lappset Group Ltd 2024. Alle Rechte vorbehalten.

# Handfahrrad

Das Handfahrrad ermöglicht ein sehr effektives Training des Oberkörpers. Dabei werden auch die Muskelkraft, Ausdauer und Durchblutung verbessert. Mit einem Handfahrrad trainierst du Schultern, Bizeps, Trizeps, Rumpf und Rücken.



## Ziel

Verbesserung der Koordination im Oberkörper, der allgemeinen Kondition, der Mobilität des Rumpfes und der Kraft in den Armen.

## Übung

Platziere deine Hände auf den Griffen und bewege sie dann vorwärts. Achte darauf, dass die Bewegungen fließend sind. Drehe beide Griffe zehnmal. Halte dabei den Rücken gerade und die Füße hüftbreit für mehr Stabilität.

## Variationen

- Drehe die Griffe rückwärts anstatt vorwärts.
- Drehe die Griffe mit einem Arm.
- Führe Dehn- und Streckübungen durch.
- Mache Intervalle: schnelle Bewegungen für zehn Sekunden.
- Übung zu zweit: Steht beide an einer Seite des Handfahrrads und haltet die Griffe mit beiden Händen. Versucht zusammen das Handfahrrad zu drehen.



Hand-Fahrrad  
5040



Scanne oder klicke einfach hier, um mehr über das Produkt zu erfahren.

## Tipps



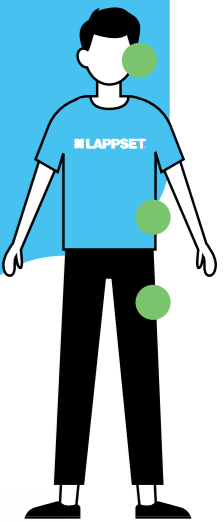
- Mache kleinere Bewegungen.
- Verringere die Anzahl der Wiederholungen.
- Verringere das Tempo.
- Verkürze die Dauer der Übung.



- Mache größere Bewegungen.
- Erhöhe die Anzahl der Wiederholungen.
- Erhöhe die Geschwindigkeit.
- Verlängere die Dauer der Übung.

# Niedrige Klimmzugstange

Die niedrige Klimmzugstange ist für verschiedene Übungen geeignet, um die Arm- und Beinmuskulatur zu stärken. Es ist wichtig, die Übungen in eigenem Tempo durchzuführen und dabei auf den Körper zu hören.



## Ziel

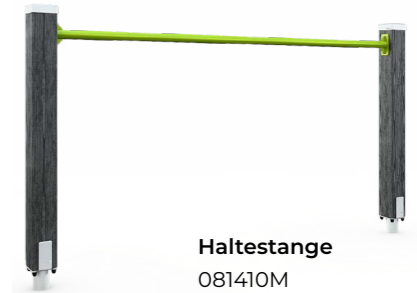
Stärkung der Arm- und Beinmuskulatur sowie Verbesserung der Balance, des Gleichgewichts, der Rumpfstabilität, der Koordination und der Flexibilität im Unterkörper.

## Übung

Stehe direkt vor der Stange und ziehe abwechselnd die Knie hoch. Verwende die Stange zur Unterstützung. Mache zehn Wiederholungen pro Bein.

## Variationen

- Bewege das gestreckte Bein seitwärts oder rückwärts.
- Mache Gehbewegungen auf der Stelle. Beuge die Knie (Kniebeugen).
- Versuche, sowohl gehend als auch stehend auf den Fersen und Zehen zu stehen.
- Stehe auf einem Bein und wechsele dann ab.
- Mache Kniebeugen, indem du dich hinsetzt und wieder aufstehst, dabei bleibt der Rücken gerade und die Knie nicht über den Füßen.
- Lehne dich zurück und ziehe dich mit einem Untergriff an der Stange hoch.



Haltestange  
081410M



Scanne oder klicke einfach hier, um mehr über das Produkt zu erfahren.

## Tipps



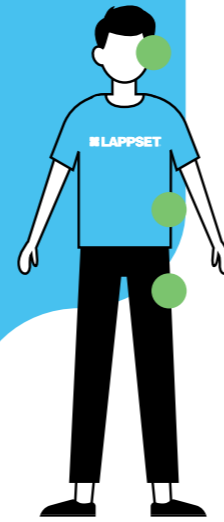
- Verwende die Stange zur Unterstützung.
- Mache kleinere Bewegungen.
- Verringere die Anzahl der Wiederholungen.
- Verringere die Geschwindigkeit der Übung.
- Verkürze die Dauer der Übung.



- Reduziere die Unterstützung.
- Mache größere Schritte.
- Erhöhe die Anzahl der Wiederholungen.
- Erhöhe die Geschwindigkeit der Übung.
- Verlängere die Dauer der Übung.

# Erlebnispfad

Der Erlebnispfad ermöglicht es Senioren, verschiedene Untergründe zu erleben, ohne das Gleichgewicht zu verlieren.



## Ziel

Verbesserung der Koordination im Unterkörper, des Gleichgewichts und der Balance sowie Stärkung der Beinmuskulatur.

## Übung

Stelle dich in den Erlebnispfad und halte mit jeder Hand eine Stange, die in der Mitte der Brücke angebracht ist. Finde dein Gleichgewicht und stehe dann auf den Zehenspitzen. Halte die Position kurz und senke dich langsam wieder ab. Wiederhole die Übung mehrmals.

## Variationen

- Führe die Übung auf den verschiedenen Untergründen des Erlebnispfads aus.
- Hebe abwechselnd die Knie an und gehe von einer Seite zur anderen.
- Mache breite Schritte zur Seite und gehe von einer Seite zur anderen.
- Setze einen Fuß genau vor den anderen und gehe in einer geraden Linie zur anderen Seite. Bein aus.



Erlebnispfad  
Q10222



Scanne oder klicke einfach hier, um mehr über das Produkt zu erfahren.

## Tipps



- Mache kleine Schritte.
- Verringere die Anzahl der Wiederholungen.
- Verringere die Geschwindigkeit der Übung.
- Halte die Stange fest.



- Mache größere Schritte.
- Erhöhe die Anzahl der Wiederholungen.
- Erhöhe das Tempo der Übung.
- Halte die Stange mit einer Hand oder ohne Stange fest, bleibe aber im Erlebnispfad stehen.





Lappset GmbH  
Mühlenmathe 50  
48599 Gronau, Deutschland  
02562 9435150  
deutschland@lappset.de  
www.lappset.de

