

HEIDI LINDNER | MICHAEL LINDNER | RENATE RICHTER

ROLLATOR-FIT

Bewegungsideen für mehr Mobilität



WO SPORT SPASS MACHT

DTB 
DEUTSCHER TURNER BUND

MEYER
& MEYER
VERLAG

INHALT

Danke	8
Am Anfang steht die richtige Einstellung	10
1 ROLLATOR-FIT heißt	18
2 Der Rollator-Nutzer	22
3 Für den Gruppenleiter einer ROLLATOR-FIT-Gruppe	26
4 Die Voraussetzungen für eine ROLLATOR-FIT-Gruppe	30
4.1 Der Raum	31
4.2 Die Gruppe	31
4.3 Die Zeit	32
4.4 Der Einsatz von Musik	32
5 Der Rollator	36
5.1 Der Rollator und sein Zubehör	39
5.2 Die richtige Rollator-Einstellung	41
5.3 Die Rollator-Bremsen	42
5.4 Im Rollator stehen	44
5.5 Sitzen auf dem Rollator	45
5.6 Aufstehen und Hinsetzen mit dem Rollator	47
5.7 „Rollatieren“ – mit dem Rollator richtig gehen!	49

6	An den Rollator – fertig – los!	52
6.1	Drei Rollator-Wege für mehr Beweglichkeit und Sicherheit	55
6.2	Übungen im Stehen	56
6.3	Übungen im Sitzen	84
6.4	„Rollatieren“ – mit dem Rollator gehen	95
6.5	Übungen mit Kleingeräten und Alltagsmaterialien	99
6.6	Tanzformen am und mit dem Rollator	145
6.7	Beispiel für eine ROLLATOR-FIT-Stunde	164
7	ROLLATOR-FIT im Alltag – zu Hause und unterwegs	168
8	ROLLATOR-FIT im Sportverein	176
8.1	Chancen für die Sportvereine	177
8.2	Rollator-Walking	181
8.3	Das Rollator-Abzeichen (Rollator-Sportabzeichen)	183
9	ROLLATOR-FIT in der Öffentlichkeit	198
9.1	Anlässe und Aktionsformen	198
9.2	Der Rollator-Führerschein	200
10	Die gesundheitlichen Aspekte rund um den Rollator	210
10.1	Gesundheitliche Ziele der Übungen	213
10.2	Krankheitsbilder oder Einschränkungen bei Rollator-Nutzern	218
10.3	Zum Umgang mit dem Thema Schmerzen	232
10.4	Was spricht gegen den Rollator? – Die Gegner kommen zu Wort	233
11	Musiksammlung	238

Anhang	252
1 Literaturliste	252
2 Broschüren	254
3 Arbeitsmaterialien für Bewegung mit Älteren	255
4 Hilfreiches im Internet	256
5 Material und Zubehör	257
6 Möglichkeiten der Aus- und Weiterbildung zum Thema „Bewegung für Ältere“	258
7 Unsere Fotomodelle	259
 Bildnachweis	 260



DANKE!

Es ist soweit! Aus einer Idee wurde ein Buch: *ROLLATOR-FIT*. Sie werden an der einen oder anderen Stelle ins Schmunzeln geraten und sich an den Bewegungsideen mit den schönen Fotos erfreuen. Dazu haben viele Menschen beigetragen, bei denen wir uns ganz besonders herzlich bedanken möchten.

Die Rollator-Nutzer unserer Seniorengruppen im Sportverein bzw. in Senioreneinrichtungen und die Teilnehmer an den bundesweit durchgeführten Seminaren experimentierten mit uns und probierten die Bewegungsideen geduldig aus, sodass viele Erfahrungen und Anregungen in dieses Buch einfließen konnten.

Gisela und Heinrich, eure Fotomodellkarriere hat erfolgreich angefangen, wer weiß, wo sie noch hinführt? Vielen Dank für eure große Ausdauer, Geduld mit uns und eure ansteckend gute Laune.

Danke, Ellena, deine wunderschönen und liebevoll gezeichneten Illustrationen werden jeden fröhlich stimmen und die Einstellung zum Leben mit dem Rollator für viele Menschen verändern und vor allem bunter machen.

Begeistert schauten wir Jana Reinert, Physiotherapeutin und Osteopathin, dabei zu, wie sie alle Übungen selbst turnte und uns aus therapeutischer Sicht wichtige Hinweise dazu gab.

Wertvolle Unterstützung zum Kapitel „Einsatz von Musik“ und zur „Musiksammlung“ erhielten wir von unserem Freund Rolf Zuckowski. Danke, Rolf!

Wir danken der Firma TOPRO mit ihrem Team, die uns die Rollatoren für das Fotoshooting und unsere Seminare zur Verfügung stellt und unser Buch durch Fachwissen und vielfältige Erfahrungen im Umgang mit dem Rollator bereichert hat.

An die Firma Sport-Thieme geht ein Dankeschön für die Handgeräte und Materialien auf den Fotos und in den Seminaren und an Jörg Asmuss-Wieben, der uns den „WerkRaum Fotografie“ zur Verfügung gestellt und die Fotos mit seinem technischen Know-how ins richtige Licht gerückt hat.

Danke auch an das Team im Meyer & Meyer Verlag, das alles so wunderschön zusammengestellt und in den Druck gebracht hat.

Schließlich möchten wir all denen danken, die von diesem Buch erzählen und uns dabei helfen, die Idee vom neuen „Rollator-Lebens-Gefühl“ in die Welt hinauszutragen.

Das Autorenteam – Heidi und Michael Lindner und Renate Richter – rollatiert weiter!

6.2 ÜBUNGEN IM STEHEN

Allgemeine Hinweise

Für die Übungen im Stehen gibt es drei Ausgangspositionen. Grundsätzlich werden alle Übungen am feststehenden Rollator (Feststellbremse arretiert) ausgeführt.



Sicherer **Stand 1** – die Teilnehmer stellen beide Bremsen fest und stehen mittig zwischen den Hinterrädern des Rollators, die Füße stehen parallel bzw. leicht nach außen gedreht.



Sicherer **Stand 2** – die Teilnehmer stellen beide Bremsen fest und stehen mit beiden Füßen parallel oder leicht nach außen geöffnet einen kleinen Schritt hinter den Rollator-Rädern.

Sicherer **Stand 3** – die Teilnehmer stellen beide Bremsen fest, drehen sich mit dem Rücken zum Rollator und stellen die Füße mittig zwischen die Hinterräder.



STANDBEIN LEICHT GEBEUGT!

Werden Aufgaben einbeinig geübt, bitte darauf hinweisen, dass das Standbein leicht gebeugt ist.



Die Handhaltung am Rollator während der Übungen kann variieren:

- ⑥ sich an den Griffen **richtig (fest-)halten** bzw. sich auf den Griffen **abstützen**;



- ⑥ die Griffen **leicht berühren**;



- ⑥ die Griffen **ein- oder beidseitig loslassen**.



Balance

Rollator-Weg – Leicht:

Im sicheren Stand 1 – mit einem Finger Kontakt zum Rollator halten.

Ziele: Gleichgewicht, Körperwahrnehmung

Haupt-Rollator-Weg:

Im sicheren Stand 1 – eine oder beide Hände lösen;

Variation: mit geschlossenen Augen stehen.

Ziele: Gleichgewicht, Körperwahrnehmung



Rollator-Weg – Schwer:

Im sicheren Stand 1 – Einbeinstand und eine Hand oder beide Hände lösen.

Ziele: Gleichgewicht, Körperwahrnehmung



Super-Balance

Das Balancehalten wird auf einem Balancepad noch anspruchsvoller. Das Balancepad liegt zwischen den Hinterrädern des Rollators.

Rollator-Weg – Leicht:

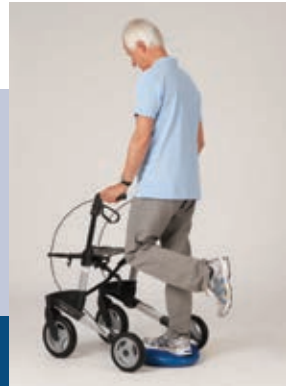
Im sicheren Stand 1 – mit beiden Füßen auf dem Balancepad stehen.

Ziele: Beinkraft

Haupt-Rollator-Weg:

Im sicheren Stand 1 – mit einem Bein auf dem Balancepad stehen).

Ziele: Gleichgewicht, Körperwahrnehmung, Beinkraft



Rollator-Weg – Schwer:

Im sicheren Stand 1 – Einbeinstand und eine Hand oder beide Hände lösen.

Ziele: Gleichgewicht, Körperwahrnehmung, Beinkraft



Auf der Stelle gehen

Rollator-Weg – Leicht:

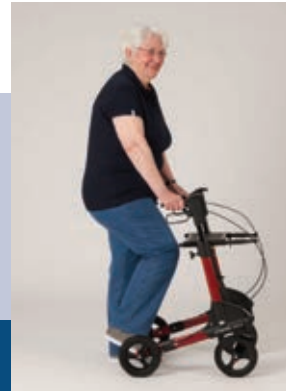
Aus dem sicheren Stand 1 – abwechselnd die Fersen heben, Fußspitzen bleiben am Boden.

Ziele: Koordination, Kraft, je nach Dauer: Ausdauer, Vorübung Gangschule

Haupt-Rollator-Weg:

Aus dem sicheren Stand 1 – lockeres Gehen auf der Stelle.

Ziele: Koordination, Kraft, je nach Dauer: Ausdauer, Vorübung Gangschule



Rollator-Weg – Schwer:

Aus dem sicheren Stand 2 – lockeres Gehen und dabei die Knie vorn hochziehen bis auf Höhe der Sitzfläche; die Füße Richtung Gesäß bringen; das Tempo variieren; dabei eine oder beide Hände kurz lösen.

Ziele: Koordination, Kraft, je nach Dauer: Ausdauer, Gangschule, Beweglichkeit, Gleichgewicht

Fersenheber 1

Rollator-Weg – Leicht:

Haupt-Rollator-Weg:

Aus dem sicheren Stand 1 – die linke Ferse wechselnd anheben und senken, das Standbein und das Becken bleibt unbewegt.

Ziele: Koordination, Kraft, Gefäßtraining



Rollator-Weg – Schwer:

Aus dem sicheren Stand 1 – die rechte Ferse heben, das Standbein und das Becken bleibt unbewegt, die linke Hand lösen. Beachten, dass die Hand der Gegenseite gelöst wird!

Ziele: Gleichgewicht, Koordination, Kraft, Gefäßtraining



Fersenheber 2

Rollator-Weg – Leicht:

Aus dem sicheren Stand 1 – beide Fersen gleichzeitig heben und senken.

Ziele: Beweglichkeit, Kraft der Wadenmuskulatur, Gefäßtraining

Haupt-Rollator-Weg:

Aus dem sicheren Stand 1 – beide Fersen oben halten und langsam und leise absetzen.

Ziele: Beweglichkeit, Kraft der Wadenmuskulatur, Gefäßtraining



Rollator-Weg – Schwer:

Aus dem sicheren Stand 1 – beide Fersen oben halten und langsam und leise absetzen; dabei eine oder beide Hände lösen.

Ziele: Beweglichkeit, Kraft der Wadenmuskulatur, Gefäßtraining, Gleichgewicht



Fersenheber 3 mit Beckenbewegung

Rollator-Weg – Leicht:

Aus dem sicheren Stand 1 – Gewichtsverlagerung von einer zur anderen Seite mit leichter Beugung in den Knien und Einknicken in der Hüfte, ohne die Fersen zu heben.

Ziele: Koordination, Kraft

Haupt-Rollator-Weg:

Aus dem sicheren Stand 1 – beide Fersen abwechselnd heben mit Gewichtsverlagerung auf das Standbein und Einknicken in der Hüfte.

Ziele: Koordination, Kraft, Gefäßtraining



Rollator-Weg – Schwer:

Aus dem sicheren Stand 1 – abwechselnd die Fersen heben mit Gewichtsverlagerung auf das Standbein und Einknicken in der Hüfte, dabei jeweils die Gegenhand lösen und nach oben strecken oder die andere Schulter berühren.

Ziele: Koordination, Kraft, Gefäßtraining, Gleichgewicht, Konzentrationsfähigkeit



Bauchtanz

Rollator-Weg – Leicht:

Haupt-Rollator-Weg:

Im sicheren Stand 2 – das Becken vor- und zurückkippen, von links nach rechts bewegen, Beckenkreisen.

Ziele: Beweglichkeit, Koordination

Rollator-Weg – Schwer:

Im sicheren Stand 2 – das Becken vor- und zurückkippen, von links nach rechts bewegen, Beckenkreisen, dabei die Griffe nur leicht berühren; eine oder beide Hände lösen.

Ziele: Beweglichkeit, Koordination, Gleichgewicht



Knieheber

Rollator-Weg – Leicht:

Aus dem sicheren Stand 1 – einen Fuß leicht (Millimeter) vom Boden abheben und halten.

Ziele: Beweglichkeit der Hüfte, Standbeintraining

Haupt-Rollator-Weg:

Im sicheren Stand 2 – sich auf ein Bein stellen und das andere Knie vor dem Körper anheben, halten und wieder absetzen.

Ziele: Beweglichkeit von Knie und Hüfte, Kraft im Hüftbeuger, Standbeintraining



Rollator-Weg – Schwer:

Im sicheren Stand 2 – das Knie so hoch wie möglich ziehen, länger halten; die Anzahl erhöhen; eine oder beide Hände vom Rollator lösen.

Ziele: Beweglichkeit von Knie und Hüfte, Kraft im Hüftbeuger, Standbeintraining, Gleichgewicht, Ausdauer je nach Übungsdauer