

Thema Bewegung, Film 8: Mit Armkraft in den Tag

Dauer: 09:39 Minuten

Hanteltraining für die Arme im Sitzen zum Mitmachen

Bitte lesen Sie die allgemeinen Informationen unten, bevor Sie den Film das erste Mal zeigen!

Im Sitzen / ohne Musik

Hilfsmittel: 2 Hanteln oder 2 kleine Wasserflaschen

Dieser Film ist besonders zur Kräftigung der Armmuskulatur für Menschen mit Demenz geeignet. Er funktioniert sowohl mit und ohne Einschränkungen der Mobilität der unteren Extremitäten, also auch für Menschen, die im Rollstuhl sitzen.

Achtung! Von Kraftübungen mit Hanteln über dem Herzen ist bei Menschen mit Herzerkrankungen und Herzschrittmachern abzuraten.

Falls keine Hanteln für die Kraftübungen vorhanden sind, reichen auch 2 kleine Wasserflaschen. Die können Sie mit Wasser oder mit Sand füllen.

Allgemeine Informationen zur Nutzung der Filme

Die Übungen sollen Spaß machen, gut tun und keine Schmerzen bereiten. Sich gemeinsam zu bewegen kann motivierend sein.

Bei Menschen mit einer fortgeschrittenen Demenz sollten die Begleitenden nachsichtig und geduldig sein, wenn die Bewegungen etwas anders durchgeführt werden. Es ist nicht wichtig, dass die Übungen exakt durchgeführt werden. Dabei sein und mitmachen ist alles.

Es sollte nur im Rahmen des Leistungsvermögens geübt werden. Falls es zu anstrengend wird, weniger Wiederholungen machen oder auch kleinere Bewegungen durchführen.

Bei ernstzunehmenden Vorerkrankungen wie z.B. Herz-, Kreislauferkrankungen oder Gelenkproblemen ist im Vorfeld ein Arzt/ eine Ärztin zu konsultieren.

Die Bewegungsfilm aktivieren den Körper, den Geist und die Seele.

Übungen „spiegeln“

Falls die betreute Person die Übungen lieber mit Ihnen macht, als vor dem Bildschirm, können sie die Übungen auch „spiegeln“. Sie machen also die Übungen für Menschen mit Demenz vom Bildschirm nach und die zu pflegende Person kopiert wiederum Sie!