

# U 1 - Beintrainer



**Achten Sie auf festes Schuhwerk des Kurzzeitpflegegasts.**

## **Ziele:**

Hauptziel ist die Verbesserung der Beinkraft. Diese ist wichtig um aufstehen, sich hinsetzen und Treppensteigen zu können. Eine ausreichende Beinkraft wirkt sich stabilisierend auf das Gangbild aus.

## **Material:**

- Beintrainer
- Fernseher mit DVD-Spieler und Fahrrad-Simulations-DVD
- Stuhl

## **Durchführung [Einzeltraining]:**

Der Kurzzeitpflegegast wird von Ihnen zum Beintrainer geführt und das Übungsziel währenddessen erläutert (im Sitzen „Fahrrad“ fahren). Sollten Gehhilfen benutzt werden, so sind diese auch bei dieser Übung anzuwenden.

Lassen Sie den Kurzzeitpflegegast auf dem Stuhl vor dem Beintrainer Platz nehmen und führen Sie die Füße in die Pedale. Schalten Sie den Beintrainer ein und lassen Sie den Kurzzeitpflegegast, falls dies möglich ist, von alleine und gegen den Widerstand treten. Bei Bedarf kann dieser im Laufe der Zeit erhöht werden. Zuerst sollten Sie sich jedoch einem Wert annähern, der mindestens 5 Minuten durchgehalten werden kann. Erfragen Sie bei dem Kurzzeitpflegegast, wie schwer ihm das Treten fällt. Falls noch nicht passiert, schalten Sie den Fernseher und DVD-Player an, starten Sie die Fahrrad-DVD und wählen Sie eine Strecke aus. Nun kann der Kurzzeitpflegegast eine virtuelle Fahrradtour unternehmen, während er in die Pedale

tritt. Bei Bedarf können Sie die Übung auch erleichtern oder erschweren, indem Sie die unten aufgeführten Variationen anwenden.

### **Gehirnjogging:**

Falls es möglich ist, fragen Sie, was der Kurzzeitpflegegast im Fernsehen für eine Umgebung sieht und fragen Sie ihn bei bestimmten Bildinhalten (z. B. andere Fahrradfahrer, Häuser, Schilder) nach deren jeweiligen Bedeutung, bzw. deren Bezeichnung.

### **Besonderheiten/Tipps:**

Eine rein passive Bewegung der Beine ist für das Übungsziel nicht sinnvoll, da nur durch aktive Muskelaktivität auch eine Kräftigung der Beinmuskulatur erreicht werden kann.

Achten Sie darauf, dass Sie den Kurzzeitpflegegast sowohl beim Hinsetzen auf den Stuhl, als auch beim Aufstehen bei Bedarf unterstützen und stets so dicht bei ihm stehen, dass Sie ihn jederzeit sichern können. Sobald ein Kurzzeitpflegegast körperliche oder geistige Überforderungsreaktionen zeigt, pausieren Sie die Übung oder brechen Sie sie ggf. ab.

### **Variationen:**

#### **Leichter:**

- Weniger Tretwiderstand einstellen.

#### **Schwerer:**

- Mehr Tretwiderstand einstellen.