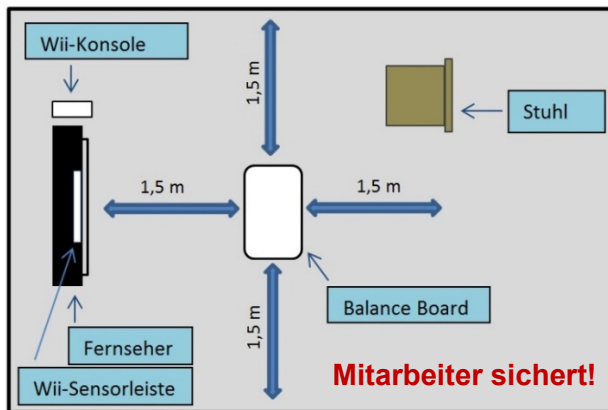


U 2 - Stepping mit der Nintendo® Wii



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:

- Nintendo® Wii Konsole (+ Zubehör) + Fernbedienung (auch Controller genannt) + Balance Board + Wii Fit Software
- Fernseher
- Stuhl

Durchführung [Einzeltraining]:

Platzieren Sie einen Stuhl schräg seitlich hinter dem Balance Board (ca. 1,5 Meter), damit genug Platz zum Steppen bleibt und konfigurieren Sie die Konsole, um direkt bei Ankunft des Kurzzeitpflegegasts trainieren zu können (nähere Details: siehe Besonderheiten). Ziel der Übung ist es, mit Hilfe eines vorgegebenen Takts auf dem Balance Board zu steppen.

Der Kurzzeitpflegegast wird nachfolgend zur Wii Konsole begleitet. Diese sollte so platziert werden, wie auf der Abbildung ersichtlich. Lassen Sie den Kurzzeitpflegegast sich auf den Stuhl setzen und erläutern Sie ihm die Übung.

Machen Sie die Übung einmal vor und beginnen Sie danach das Training mit dem Kurzzeitpflegegast. Stellen Sie ihn dafür auf das Balance Board und platzieren Sie sich direkt daneben, um jederzeit sichernd eingreifen zu können. Führen Sie das Stepp-Training durch, wobei „Stepping“ im Takt ausgewählt werden sollte. Die Taktfrequenz kann angegeben werden und sollte zuerst auf minimale Schnelligkeit gestellt werden (siehe „Besonderheiten/Tipps“). Der Takt ertönt aus der Fernbedienung. Halten Sie die Fernbedienung so, dass sie sich auf einer Seite relativ nah am Ohr des Kurzzeitpflegegasts befindet, damit er den Takt gut hören kann. Nun lassen Sie den Kurzzeitpflegegast im Takt auf das Balance Board hoch und wieder herunter steigen.

Bei Bedarf können Sie die Übung erleichtern oder erschweren, indem Sie die unten aufgeführten Variationen anwenden. Sobald ein Kurzzeitpflegegast körperliche oder geistige Überforderungsreaktionen zeigt, brechen Sie sie ab und versuchen Sie ggf. die Übung U1 (Beintrainer).

Gehirnjogging:

Falls es möglich ist, lassen Sie den Kurzzeitpflegegast die Schritte während des Steppings zählen.

Besonderheiten/Tipps (Bedienung Nintendo® Wii):

Die Wii Konsole wird folgendermaßen für die Gleichgewichtsspiele vorbereitet:

1. Wii Konsole einschalten.
2. Im Hauptmenü „Wii Fit“ auswählen.
3. Die Startprozedur durchlaufen und stets auf „weiter“ klicken (Sie müssen keine individuelle Konfiguration im Hinblick auf das Alter oder sonstige Faktoren des Avatars (Miis) vornehmen).
4. Wenn eine Kalibrierung des Balance Boards erforderlich ist, nehmen Sie diese vor (folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm).
5. Gehen Sie in das Menü „Gymnastik“.
6. Wählen Sie den Menüpunkt „Stepping im Takt“ aus.

Weitere Informationen zum Betrieb der Nintendo® Wii sowie der Bedienung des Balance Boards finden Sie unter folgenden Links:

- [https://www.nintendo.de/Hilfe/Wii/Wii-Bedienungsanleitung-und-zusätzliche-Dokumente/Wii-Bedienungsanleitung-und-zusätzliche-Dokumente-245099.html](https://www.nintendo.de/Hilfe/Wii/Wii-Bedienungsanleitung-und-zusätzliche-Dokumente/Wii-Bedienungsanleitung-und-zusätzliche-Dokumente/Wii-Bedienungsanleitung-und-zusätzliche-Dokumente-245099.html)
- <https://www.nintendo.de/Hilfe/Wii/Benutzung/Wii-Balance-Board/Vorbereitung-zum-Gebrauch-des-Wii-Balance-Boards/Vorbereitung-zum-Gebrauch-des-Wii-Balance-Boards-240188.html>

Achten Sie stets darauf, dass Sie den Sicherungsgriff an der Schulter jederzeit vornehmen können und die nächste Sitzgelegenheit (Stuhl) bei Bedarf schnell erreichbar ist (max. 1,5 Meter entfernt).

Variationen:

Leichter:

- Ohne Takt und frei nach dem Belieben des Gastes steppen.

Schwerer:

- Die Taktfrequenz zum Steppen erhöhen.