

Stuhl-Gymnastik

Einen Stuhl (oder ggf. einen Hocker) zur Sicherheit an eine Wand stellen. Die Übung am besten ohne Schuhe und ohne Strümpfe (Rutschgefahr) ausführen.

Ausgangsposition im Sitzen:

- Sitzposition auf dem Stuhl nicht zu weit hinten (siehe 1. Foto)
- gerader Oberkörper (aufrecht)
- Bauch einziehen (Bauchnabel zieht zur Wirbelsäule)
- Schulterblätter ziehen Richtung Boden
- Beine leicht öffnen
- Füße etwas vor den Knien fest auf den Boden stellen
- Arme hängen locker an der Seite

Hinweis:

Die Übungen können individuell zusammengestellt werden (je nachdem wieviel Zeit man investieren möchte). Es sollte darauf geachtet werden, dass hierbei Mobilisation, Aufwärmung und Dehnung berücksichtigt und die ausgewählten Übungen immer beidseitig ausgeführt werden.

Mobilisation und Aufwärmen

1. rechtes Bein etwas anheben und Fuß kreisen nach ca. 15 Sekunden die Richtung wechseln



Seitenwechsel (alles mit links)

2. rechtes Bein etwas anheben und Fuß strecken und wieder zurückholen (ca. 15 – 20x)



Seitenwechsel (alles mit links)



3. rechtes Bein etwas anheben und nur den Unterschenkel leicht kreisen, nach ca. 15 Sekunden die Richtung wechseln



Seitenwechsel (alles mit rechts)

4. beide Beine auf Boden und locker die Schultern nach hinten kreisen, ca. 8 - 10 x



5. im Wechsel den Kopf langsam nach rechts und links führen, ca. 6x zu jeder Seite



- den Kopf von rechts nach links im „Halbkreis mit Blick auf den Boden“ drehen um den Nacken zu mobilisieren, d.h. Blick geht erst nach rechts, auf den Boden (Kinn Richtung Brust), weiterführen nach links und langsam Bewegung wieder zurückführen, ca. 3-6x wiederholen



- Armkreise – auf eine gerade Sitzposition achten

Rechter Arm langgestreckt nach hinten in Kreisbewegung bewegen (**langsam** jeweils ca. 15-20 x), danach Richtungswechsel, d.h. den Arm von hinten nach vorne kreisen. – Seitenwechsel (alles mit dem linken Arm) – zum Schluss gerne versuchen beide Arme zusammen zu bewegen (gleichzeitige Kreisbewegung). Die Übung langsam und kontrolliert durchführen!



- beide Arme nach vorne gestreckt auf Brusthöhe halten und Handgelenke kreisen, nach ca. 15-30 Sekunden die Richtung wechseln



Übungen im Sitzen

aufrechte Sitzposition, Arme lang nach vorne gestreckt halten (maximal auf Schulterhöhe), im Wechsel einen Arm nahe am Körper vorbei nach hinten ziehen, dabei Oberkörper und Kopf auf die gleiche Seite drehen, ca. 10-15x jeweils rechts und links im Wechsel



1. Beginnen mit einer aufrechten Sitzposition, dann den Oberkörper ganz leicht nach vorne lehnen, Arme in eine sehr breite V-Position austrecken (Schultern weg von den Ohren ziehen), nun mit den Armen eine ganz kleine „Hackbewegung“ (links und rechts im Wechseln) ausführen (ca. 20 – 30 Sek.)



2. aufrechte Sitzposition – Handflächen vor Brust zusammenführen und mit Kraft zusammendrücken (1 bis 2 Sek.) und wieder lösen (ca. 20 – 25x)



3. aufrechte Sitzposition Hände ruhen auf den Oberschenkeln. Nun langsam den Rücken einrollen – Kinn in Richtung Brustbein führen und dann Wirbel für Wirbel etwas rund machen, Händen gleiten in Richtung Knie,

(das Gewicht des Oberkörpers mit Hilfe der Hände auf die Oberschenkel abgeben), danach langsam wieder Wirbel für Wirbel aufrollen.



4. Sitzposition eher vorne auf der Sitzfläche (auf einen stabilen Stand des Stuhles achten!), Oberkörper aufrecht und gerade halten, Bauchnabel zieht zur Wirbelsäule

Beine versuchen im rechten Winkel zu halten. Abwechselnd rechten/linken Fuß anheben (Knie Richtung Decke führen) heben und wieder senken (ca. 20-25 x Wiederholungen)



5. gleiche Ausgangsposition wie bei Übung 5. - den Unterschenkel strecken und wieder anwinkeln, rechts und links im Wechsel, ca. 10 – 15 x



6. beide Hände auf dem Stuhl abstützen und beide Knie heben und langsam wieder senken, alternativ auch rechtes und linkes Knie im Wechsel anheben, ca. 8-15 x



Übungen im Stand

Ausgangsposition: Stuhllehne von hinten fassen, Hüftbreiter und gerader Stand

1. Ferse im Wechsel heben und senken (ca. 20 bis 30x)



2. rechtes Bein ist das Standbein (nicht ganz durchdrücken, locker in den Knien bleiben) linkes Bein zur Seite ausgestreckt und heben und senken (ca. 20 bis 25 x)



Seitenwechsel– linkes Bein ist das Standbein und das rechte Bein heben und senken (ca. 20 bis 25x)

Dehnung zum Schluss

Entspannte gerade Sitzposition

1. Arme zur Seite gestreckt halten, Daumen zeigen nach hinten, die Arme führen nun in einem Halbkreis nach unten, die Schultern ziehen dabei so weit wie möglich nach hinten (ca. 3-5x)



2. den rechten Arm zur linken Seite führen, mit Hilfe des linken Armes näher zum Oberkörper ziehen, die rechte Schulter dabei in Richtung Boden ziehen ca. 30 Sek halten und dann die Seite wechseln



3. Arme fassen die Stuhllehne bzw. den hinteren Teil der Sitzfläche, Oberkörper zieht leicht nach vorne (ca. 20-30 Sek)



4. rechtes Ohr zur Decke ziehen (Kopf neigt dabei etwas nach links und den rechten Arm zum Boden ziehen ca. 20 – 30 Sek. halten



Seitwechsel (linkes Ohr zur Decke und linker Arm zum Boden) ca. 20-30 Sek. halten

5. im Sitzen ein Bein nach vorne strecken, Ferse aufsetzen, Oberkörper gerade nach vorne lehnen. Nun die Fußspitze in Richtung Oberkörper anziehen (ca. 30 Sek halten) - Seitenwechsel



6. den rechten Fuß auf das linke Knie/linkes Bein legen und mit den Händen zur Sicherheit das rechte Bein halten, mit geradem Oberkörper etwas nach vorne lehnen, die Dehnung sollte im rechten Gesäßmuskel zu spüren sein (ca. 30-45 Sek. halten) – Seitenwechsel



Viel Spaß bei den Übungen und bleib gesund und munter!