

Stuhlgymnastik – für Ältere und Wiedereinsteiger

Suchen Sie sich einen stabilen Stuhl mit einer Lehne zum Festhalten. Tragen Sie bequeme Kleidung und rutschfeste Schuhe. Machen Sie nur Übungen, die Ihnen „gut tun“ und nicht überfordern. Die Dosierung und Länge der Übungen sollten Sie Ihrem IST-Zustand anpassen. Verzichten Sie ggf. auf die Erwärmung im Stehen und machen dafür Übung 1a+b im Sitzen.

Übungsdauer: ca. 30 Minuten

Tipp: „Mit Musik geht alles leichter“.

Erwärmung im Stehen (Ausgangsposition wie Abb.*)

1. hinter dem Stuhl stehend, an der Lehne festhaltend
 - a) auf der Stelle gehen, ca. 1 Min
 - b) in Wechsel 1 Knie hochziehen, je Bein 6 mal
 - c) leichte Kniebeugen bei breiter Fußstellung, 8-10 mal
 - d) li. Bein zur Seite strecken, dabei leicht federnd 8 mal anheben, wechseln, Übung mit re. Bein



2. Schrittstellung, re. Bein gebeugt vorn stehend, li. Bein gestreckt nach hinten, Dehnung ca. 12-15 Sek halten



3. hinter Stuhl stehend, Schwerpunkt von links nach rechts verlagern, mehrmals



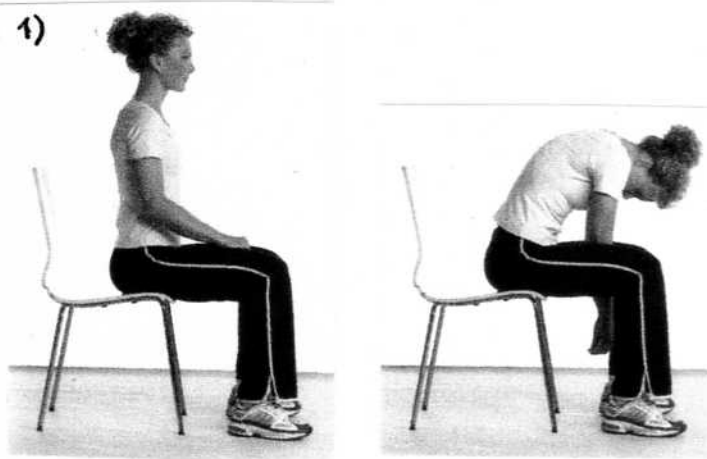
4. seitlich zum Stuhl stehend, 1 Hand an die Lehne
 - a) Bein pendelt vor und zurück, je Seite 10 mal
 - b) Bein zeichnet Kreise oder eine Acht in die Luft Je Seite 8-10 mal



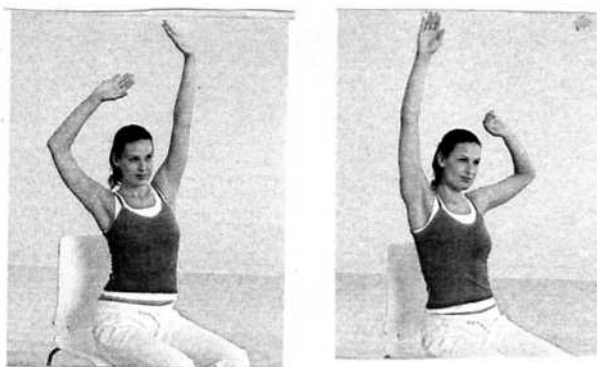
Übungen im Sitzen

Ausgangsposition wie in Abb. 1): rutschen Sie von der Lehne ein Stück ab, die Füße zunächst fest auf dem Boden, bei geöffneten Knien

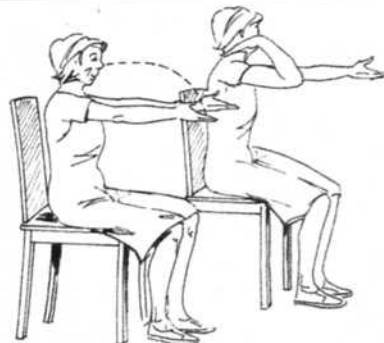
1. Rollen Sie den Rücken leicht mehrmals Sanft nach vorne, Kopf mit einrollen, Arme lang nach unten hängend



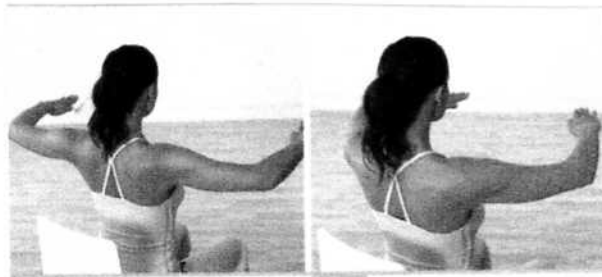
2. Arme nach oben, wechselweise strecken, mehrmals, aufrecht sitzen bleiben



3. Arme gestreckt in Vorhalte, wechselweise zur Schulter anwinkeln, dabei berühren die Hände die Schulter, je Seite 10 mal



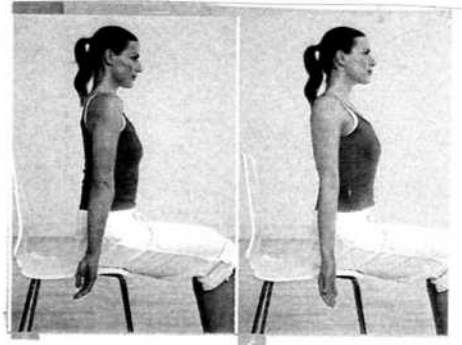
4. Arme seitlich angewinkelt anheben, Schultern tief lassen, Ellenbogen sanft zurück ziehen, dann Arme wieder nach vorne ca. 10 mal



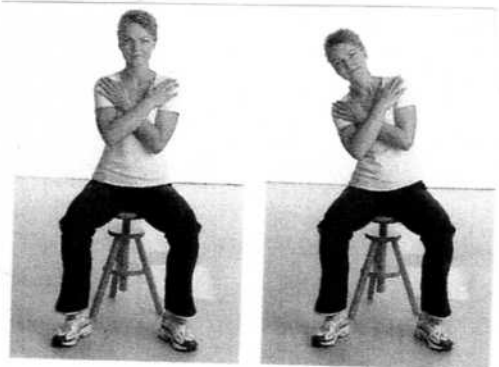
5. Arme zur Seite gestreckt
 a) kleine Kreise mit den Armen
 b) große Kreise mit den Armen
 jeweils mehrmals in beide Richtungen,
 Schultern dabei nicht hochziehen



6. Arme lang hängen lassen,
 Schultern mehrmals in beide Richtungen kreisen,
 Schultern danach locker rauf und runter bewegen



7. Sanft zur Seite neigen,
 a) Arme vor dem Brustkorb verschränken,
 b) Arme nach oben strecken
 jeweils 6-8 mal nach li. + re.



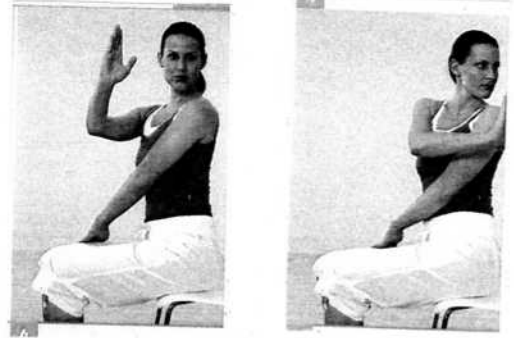
8. Hände ineinander verhaken,
 6-8 mal nach li. + re. drehen



9. Rumpfdrehen
 Linke Hand ans rechte Knie legen,
 dann den rechten Arm nach rechts weit öffnen,
 Kopf + Schulter mit drehen,
 zurück drehen, re. Hand geht zum re. Knie,
 Seitenwechsel, 8 mal je Seite



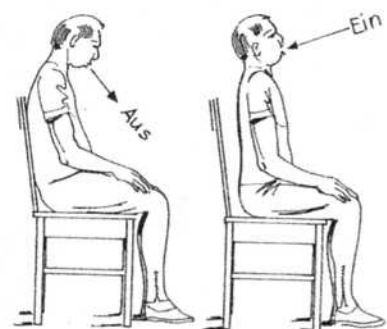
10. Rumpfdrehen zur Gegenseite
 Linke Hand ans rechte Knie,
 die rechte Hand schiebt am Körper vorbei nach links,
 zurück zur Mitte,
 dann Seitenwechsel, 8 mal je Seite



11. Nacken dehnen
 aufrecht sitzen bleiben,
 der linke Arm hängt locker runter,
 den rechten Arm lang, Handfläche zum Boden drücken,
 nun den Kopf **sanft** nach links neigen,
 Blick bleibt nach vorn gerichtet,
 Seitenwechsel, jeweils ca. 12 Sek halten



12. Beckenkippe
 mit der Einatmung aufrichten,
 mit der Ausatmung den unteren Rücken nach hinten
 in Richtung Stuhllehne drücken,
 Blick dabei schräg nach unten richten,
 dann wieder mit der Einatmung aufrichten,
 Atmung langsam, tief und fließend,
 Übung ca. 1 Minute machen



13. Entspannung
 Den Rücken und Kopf leicht abrollen,
 dabei die Unterarme auf den Oberschenkeln ablegen,
 entspannt mehrmals fließend atmen,
 Position (= „Kutschersitz“) ca. 1 Minute halten



Stehen Sie nun langsam auf und schütteln Arme und Beine locker aus.