

## Bewegungsmöglichkeiten im Sitzen

Zur Vorbereitung:

Für alle Übungen ist ein Stuhl ohne Armlehne am besten geeignet. Die Sitzfläche sollte gerade und nicht allzu gut gepolstert sein.

Achten Sie auf einen stabilen Sitz: Setzen Sie sich hierfür an den vorderen Stuhlrand, Oberschenkel leicht geöffnet sodass diese nicht mehr auf dem Sitz aufliegen. Die Unterschenkel stehen senkrecht, die Zehen zeigen in die gleiche Richtung wie die Oberschenkel, die Fersen berühren den Boden und stehen senkrecht unter den Knien. Heben Sie dann das Brustbein leicht an, sodass die Schultern nach unten und hinten fallen können. Ziehen Sie ihr Kinn minimal rein und runter, damit sich der Nacken sanft hochstreckt.

### 1. Schulterwippe

Beide Schultern gleichzeitig langsam hoch ziehen sodass der Kopf zwischen den Schultern „verschwindet“. **Übung 3x Wiederholen.** Anschließend die linke und dann die rechte Schulter im Wechsel langsam anheben und wieder senken. Auch diese **Übung wird 3x wiederholt.**

### 2. Schulterkreisen

Schultern rückwärts kreisen lassen. Wer kann, kreist die Schultern nach diesen Übungen gegengleich, d. h. eine Schulter wird nach vorne, die andere gleichzeitig nach hinten bewegt. Achten Sie hier besonders auf einen geraden Rücken.

### 3. Giraffenhals

Bei dieser Übung machen Sie sich so groß wie möglich, der Kopf sollte dabei gerade gehalten werden. Der gestreckte Rücken wird einige Sekunden gehalten, dann setzen Sie sich wieder so entspannt wie möglich hin. Auch diese Streckung **3x Wiederholen.**

### 4. Große Ball-Umarmung

Halten Sie ihre Arme so, als ob Sie einen großen Gymnastikball im

gefördert von:

Arm hätten. Die Hände werden ineinander verschränkt. Nun drehen Sie den Oberkörper langsam abwechseln nach links und wieder über die Mitte nach rechts. Achten Sie bei dieser Übung darauf, dass diese wirklich aus dem Oberkörper kommt und nicht nur der Kopf gedreht wird.

#### **5. Streckung**

Nun machen Sie sich ganz groß. Im Sitzen kann man sich auch im hohen Alter noch gut auf die Zehenspitzen stellen. Setzen Sie sich nah an die Stuhlkante, so dass Sie gut mit den Füßen an den Boden kommen. Nun strecken sie ihre Arme so hoch wie möglich nach oben aus. Wer kann, stellt seine Füße auf die Zehenspitzen. Die Position wird einige Sekunden gehalten und dann wieder gelöst.

**Wiederholen Sie die Übung 3x.**

#### **6. Langsamer Hampelmann**

Bei dieser Übung werden die Arme erst nach oben und dann seitlich ausgestreckt. Sie erinnert an die Bewegungen eines Hampelmanns (ohne die Beine).

#### **7. Gurken schneiden**

Die Arme werden schulterbreit nach vorne ausgestreckt, die Ellenbogen sind leicht angewinkelt. Dabei werden die Hände seitlich gehalten, die Daumen zeigen senkrecht nach oben. Nun stellen Sie sich vor, eine lange Schlangengurke läge vor Ihnen. Mit Auf- und Abwärtsbewegungen der Hände „schneiden“ Sie nun die Gurke in dünne Scheiben. Sie können die Bewegung ganz leicht ausführen oder wer mag auch etwas dynamischer.

#### **8. Fußheber**

Und nun noch eine Übung zur Kräftigung der Bauchmuskeln. Sie sitzen im Stuhl so weit vorne, dass die Füße gerade auf dem Boden stehen. Die Hände liegen wenn möglich locker auf den Oberschenkeln. Nun wird ein Bein angehoben (nicht ausgestreckt) und gehalten. Der andere Fuß wird nun auch hochgehoben, so dass er gerade kurz über dem Boden schwebt. So wird die Position wenn möglich einige Sekunden lang gehalten. Als Unterstützung für das Gleichgewicht darf der Fuß zwischendurch kurz abgesetzt werden. Anschließend werden die Beine gewechselt.

**Ich wünsche Ihnen viel Spaß bei der Umsetzung der Übungen. Bitte seien Sie achtsam mit sich und führen diese nur nach Ihren individuellen Möglichkeiten durch!**