

## Sitzgymnastik für Senioren über 75 Jahren für zu Hause

Wie der Name schon sagt, werden Übungen bei der Sitzgymnastik im Sitzen durchgeführt.

Sitzgymnastik kann für Senioren mit (aber auch ohne) Einschränkungen ein sanfter Weg sein, um Muskeln aufzubauen, die Beweglichkeit zu erhalten oder zu steigern oder einfach um fit zu bleiben. Viele Übungen lassen sich ganz ohne Hilfsmittel durchführen. Was für die Sitzgymnastik immer benötigt wird, ist ein stabiler Stuhl oder Hocker, er sollte nicht wackeln und auf einem ebenen Boden stehen. Es sollte nach Möglichkeit ein Stuhl ohne Armlehnen gewählt werden, um mehr Bewegungsfreiheit zu ermöglichen.

Die Übungen können **beliebig oft wiederholt** werden. Erlaubt ist was Freude macht und KEINE Schmerzen bereitet. Wählt täglich ein paar Übungen aus er Vielzahl der Beispiele aus.



## Aufwärmübungen:

- Die Arme ausschütteln.
- Den Kopf von einer Seite zur anderen Seite drehen.
- Den Kopf erst nach vorne neigen und dann nach hinten.
- Die Schultern kreisen (vorwärts und rückwärts).
- Die Schultern hochziehen und wieder senken.
- Die Unterarme vor dem Körper umeinanderkreisen.
- Die Arme neben dem Körper kreisen lassen (vorwärts, rückwärts, gleichzeitig, abwechselnd).
- Die Füße abwechseln auf die Ferse und dann auf die Fußspitze stellen.
- Die Schuhe ausziehen und die Zehen zusammenrollen und möglichst weit abspitzen.
- Die Füße auf die Fersen stellen und die Zehen locker bewegen.
- Die Füße von der Fußspitze zur Ferse abrollen, dann von der Ferse zur Fußspitze abrollen.
- Mit einem Fuß Symbole (Zahlen, Figuren, ...) auf den Boden malen. Danach den Fuß wechseln.
- Erst mit der linken Hand den rechten Fuß berühren, dann mit der rechten Hand den linken Fuß berühren.
- Mit der linken Hand die rechte Gesäßhälfte berühren, dann mit der rechten Hand die linke Gesäßhälfte berühren.
- Den Oberkörper von links nach rechts neigen.
- Mit dem Oberkörper kreisen.



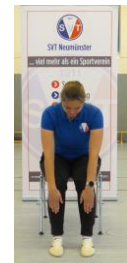
## Hauptteil:

- Marschieren auf dem Platz im Sitzen
- Marschieren auf dem Platz und dabei die Beine immer höher nehmen.
- Im Wechsel einen Unterschenkel heben und senken.
- Ein Bein heben. Mit dem Fuß einen Kreis in die Luft malen. Seitenwechsel.
- Einen Oberschenkel anheben und mit den Händen festhalten. Den Unterschenkel heben und senken. Seitenwechsel.
- Einen Oberschenkel anheben und mit den Händen festhalten. Mit dem Unterschenkel in der Luft kreisen. Seitenwechsel.
- Mit der Fußsohle die Innenseite des jeweils anderen Knies berühren.
- Einen Oberschenkel anheben, das Knie mit den Händen umfassen und so weit wie möglich zum Oberkörper ziehen.
- Die Beine heben und Radfahren.
- Den Oberkörper an einem fiktiven Seil nach vorne ziehen.
- Mit den Armen eine fiktive Leiter hinauf klettern.
- Einen fiktiven Gegner boxen.
- Mit den Armen nach fiktiven Gegenständen greifen, dabei die Arme weit ausstrecken (nach vorne, zur Seite).
- Mit der rechten Hand auf die linke Schulter tippen und mit der linken Hand auf die rechte Schulter tippen.
- Mit der rechten Hand auf die rechte Schulter tippen und mit der linken Hand auf die linke Schulter tippen.
- In die Hände klatschen und im Anschluss mit den Handrücken klatschen.



## Hauptteil:

- Mit einem Handrücken gegen eine Handinnenfläche klatschen und die Seite wechseln.
- Hinter dem Rücken klatschen und über dem Kopf.
- Hände ausschütteln
- Die Arme seitlich ausstrecken und den Oberkörper von links nach rechts neigen.
- Den Oberkörper von vorne nach hinten neigen.
- Die Hände auf die Oberschenkel legen. Die Hände entlang der Beine zu den Füßen führen.
- Mit den Händen auf dem Stuhl abstützen und beide Knie heben und langsam wieder senken.
- Abwechselnd den rechten Ellenbogen zum linken Knie führen und dann umgekehrt.
- Den Kopf langsam in Richtung Knie bewegen und dann wiederaufrichten.
- Abwechselnd die Beine heben und unter dem angehobenem Bein klatschen.
- Die Beine ausstrecken und mit den Füßen klatschen.
- Die Beine ausstrecken und mit beiden Füßen synchron einen Kreis in die Luft malen.
- Die Beine ausstrecken und die Füße locker ausschütteln.
- Die Beine ausstrecken und asynchron hoch und runter wippen.
- Mit den ausgestreckten Armen seitlich vom Körper hoch und runter schwingen.
- Die Arme nach vorne strecken und hoch und runter schwingen.



## Hauptteil:

- Die Arme seitlich ausstrecken und mit der Handinnenfläche abwechselnd auf die jeweils andere Schulter tippen.
- Die Arme seitlich ausstrecken, die Handinnenflächen zeigen nach oben. Die Arme so drehen, dass die Handrücken nach oben zeigen und zurückdrehen.
- Die Oberarme auf eine Ebene mit den Schultern bringen, die Unterarme zeigen im rechten Winkel nach unten. Die Unterarme abwechselnd nach oben klappen.
- Einen Arm über dem Kopf ausstrecken und dann mit der Hand zwischen die Schulterblätter fassen. Der andere Arm kommt von unten und versucht die Hand zu berühren.
- Die Arme nach vorne strecken und dann langsam ausgestreckt über den Kopf heben. Die Arme langsam wieder in die Ausgangsposition bringen.
- Die Arme seitlich ausstrecken, langsam ausgestreckt über dem Kopf zusammenführen.
- Mit den beiden Händen die jeweilige Schulter berühren. Die Ellenbogen vor dem Körper zusammenführen.



## Ausklang:

- Auf einem fiktiven Klavier spielen.
- Die Finger einer Hand nacheinander mit dem Daumen zusammentippen.
- Die Finger soweit wie möglich auseinanderspreizen.
- Die Finger spreizen und dann einzeln in die Handinnenfläche tippen.
- Die Hände zur Faust ballen und wieder öffnen.
- Mit den Fingern schnipsen.
- Die Hände vor dem Körper mit den Handinnenflächen zusammenlegen. Die Finger der einen Hand drücken gegen die Finger der anderen Hand.
- Die ausgestreckten Finger einer Hand einzeln mit Hilfe der anderen Hand nach hinten drücken und dadurch dehnen.
- Die Finger einzeln massieren.
- Die Arme selbst massieren.
- Die Füße abwechselnd auf die Ferse und dann auf die Fußspitzen

