

Seniorinnen und Senioren in Bewegung

Leichte Übungen zum Dehnen, Lockern und Entspannen für Zuhause und für Zwischendurch

Idee und Text: Marion Schweizer, Fotos: Isabelle Stachel

Wir führen eine Sitzgymnastik in verschiedenen Schritten durch. Dabei werden unterschiedliche Kräftigungsübungen, Koordination mit Sturzprophylaxe, Finger- und Handübungen (z.B. gegen rheumatische Beschwerden), Venenübungen, Übungen für den Schulter- und Nackenbereich sowie Dehn-, Lockerungs- und Entspannungsübungen einbezogen.

Übung 1:

Am Stuhl beide Fersen heben und senken. Führen Sie bitte 20 – 30 Wiederholungen durch.



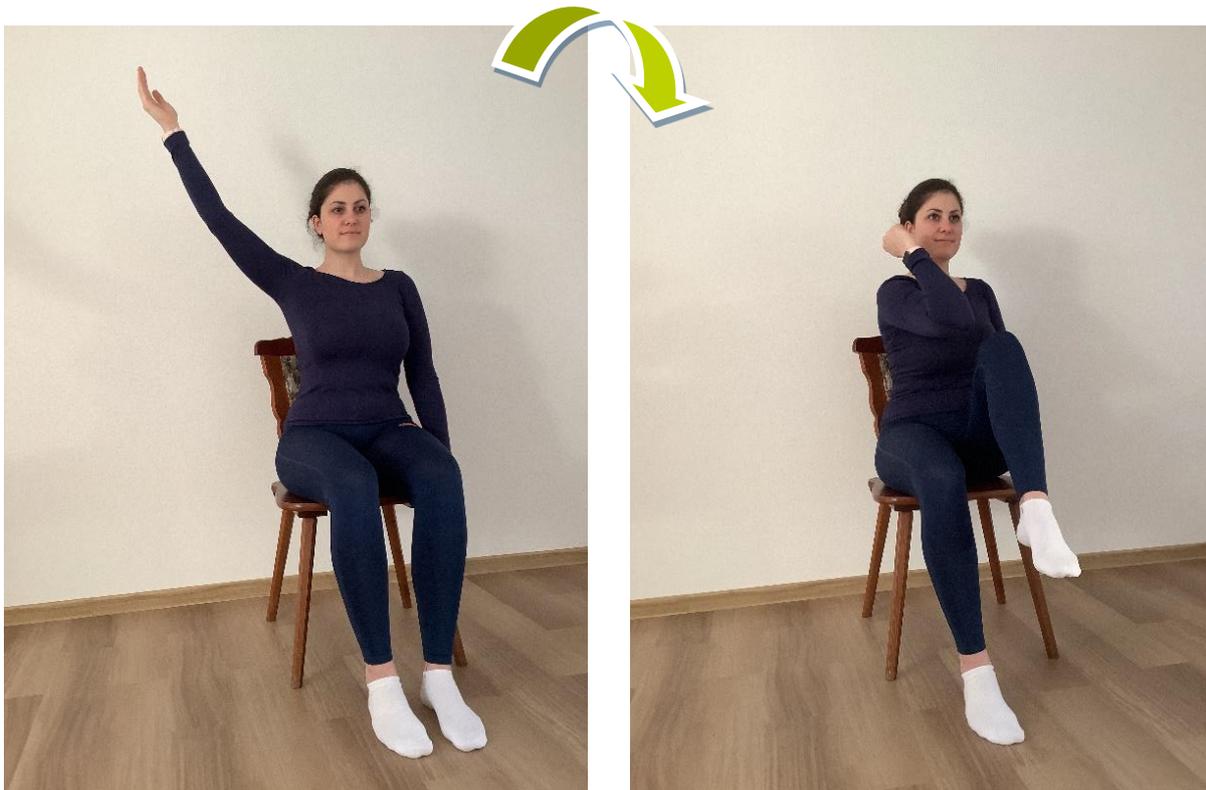
Übung 2:

Setzen Sie sich gerade auf den Stuhl. Für eine gute Venengymnastik ziehen Sie die Fußspitzen nach oben, anschließend heben Sie die Fersen. Bitte den Wechsel 20 – 30-mal wiederholen.



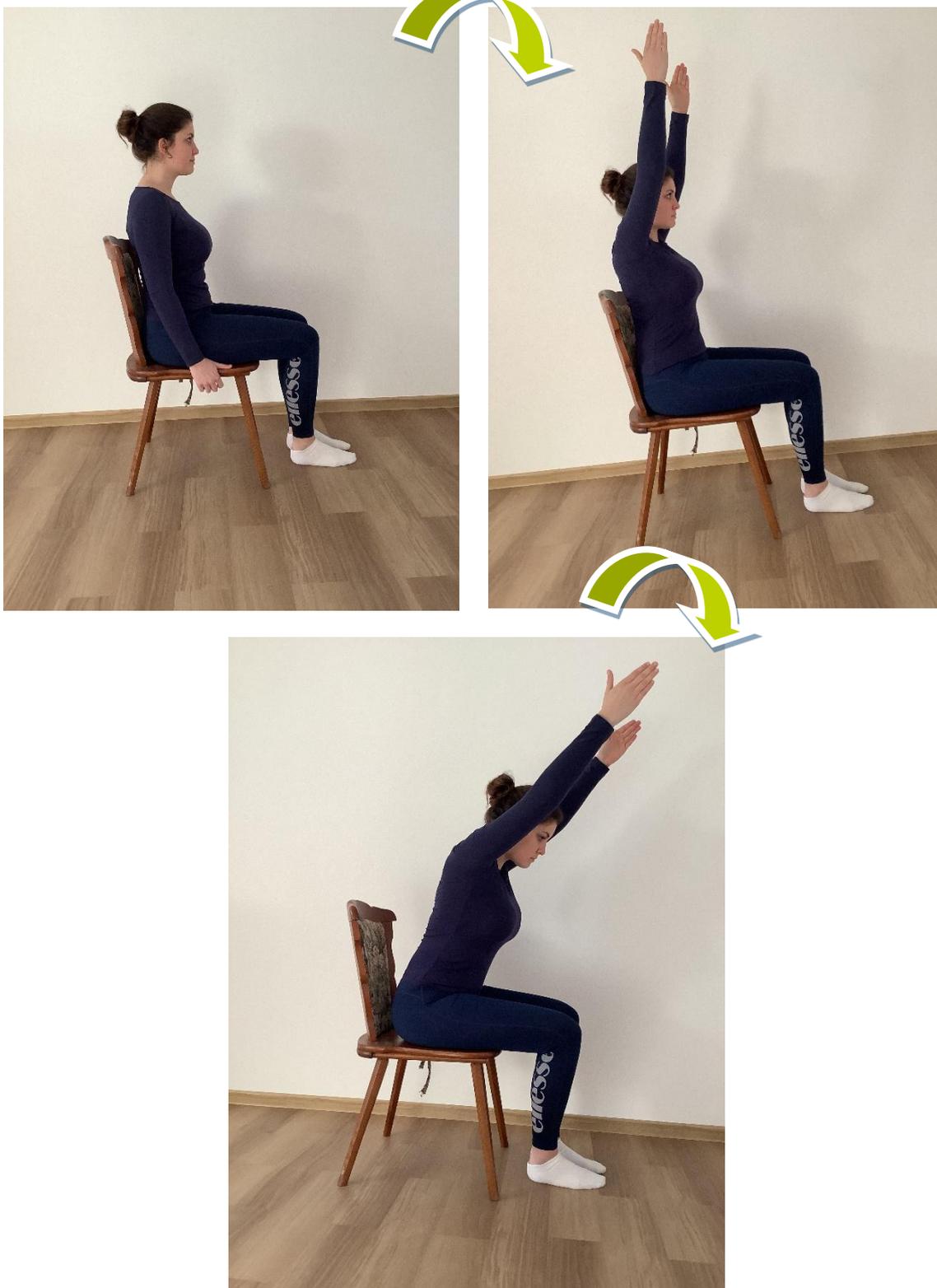
Übung 3:

Setzen Sie sich gerade auf den Stuhl und heben Sie zuerst den linken Arm nach oben. Anschließend führen Sie den linken Ellbogen und mit dem angehobenen Bein das rechte Knie in der Mitte zusammen. Danach folgt der Seitenwechsel. Je Seite bitte 20-mal wiederholen.



Übung 4:

Wir führen eine kleine Rückenübung auf dem Stuhl durch. Dabei legen Sie den Oberkörper leicht nach vorne. Die Arme strecken Sie bitte nach oben und führen kleine, schnelle Scher,-/Hackbewegungen 5 Sekunden lang durch. Bitte wiederholen Sie diese Übung 20-mal.



Übung 5:

Stellen Sie sich bitte hinter den Stuhl an die Stuhllehne. Halten Sie sich mit einer Hand fest und führen Sie das linke Bein nach hinten. Bitte stehen sie aufrecht und gerade bei dieser Übung und drücken Sie den Po nicht nach hinten.



Übung 6:

Dehnung der Oberschenkelmuskulatur, indem man ein Bein nach hinten zieht. Im Stehen halten Sie sich bitte mit einer Hand an der Wand fest. Je Seite bitte 10-mal wiederholen und jeweils nur 5 Sekunden halten.



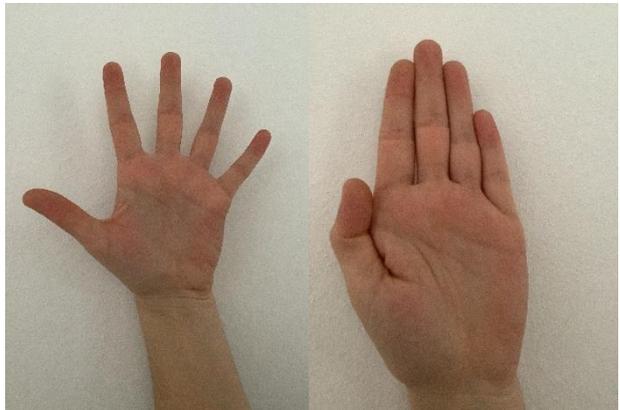
Übung 7:

Setzen Sie sich bitte auf die Vorderkante des Stuhls. Drehen Sie sich mit dem gesamten Oberkörper nach rechts soweit, dass Sie mit beiden Händen die Stuhllehne greifen können. Halten Sie für 3 Sekunden diese Position, nehmen Sie die Dehnung wahr und kommen Sie in die Ausgangsposition zurück. Anschließend führen Sie die Drehung zur anderen Seite durch. Führen Sie insgesamt 5 Wiederholungen je Seite durch.



Übung 8:

Führen Sie zum Schluss eine kurze Handgymnastik durch. Dabei öffnen Sie die einzelnen Finger spreizen sie auseinander und führen sie anschließend wieder zusammen. Bitte führen Sie die Übung 20-mal an jeder Hand durch.



Wir hoffen, dass Ihnen die Übungen Spaß gemacht haben und empfehlen diese regelmäßig zuhause durchzuführen. Gerne beantworten wir Ihnen auch weitere Anfragen.

Kontakt:

Christine Kuhn
Fachkraft für Kommunales Gesundheitsmanagement
der Gemeinde Losheim am See
Telefon: 06872 609 101
E-Mail: ckuhn@losheim.de