



## WS 105-04 I Fit mit dem Stuhl

### Referentin: Marlies Marktscheffel

### Donnerstag, 06.02.2025 I 17.00 - 18.30 Uhr

Übungen rund um den Stuhl. Schwerpunkt: Verbesserung der Kraft.

Hocker, Stuhl, Turnbank, Turnhocker oder Kästen sind geeignet den Boden nach oben zu holen.

Am sichersten fühlen sich Menschen auf dem Stuhl, aber in der Turnhalle gibt es diese selten. Daher bietet es sich an auch andere Räumlichkeiten zu suchen (z. B. Mehrzweckraum, Gemeinderäume etc.) um eine Stuhlgymnastik anzubieten. Vorteilhaft sind 2 Stühle, um Übungen noch sicherer zu gestalten.

#### Kraftübungen

- Dauer der Übung: 6-10 Wiederholungen (1-2 x)
- 1-2 Min. Pause nach dem 1.x der 6-10 Wiederholungen

#### Prinzipien und Inhalte

- Einnehmen einer kontrollierten Körperposition als Ausgangsstellung
- rückengerechtes Heben und Tragen, Aufrichten und Hinsetzen vermitteln
- Stabilisierung des Rumpfes (u.a. durch Ganzkörperspannung)
- bewusste Bewegungsführung ohne Ausgleichsbewegung
- langsames und genaues Üben
- einseitiges Üben vermeiden
- Berücksichtigung der Ausgeglichenheit von Agonist und Antagonist
- Atemhinweise geben: Atmung: gleichmäßig weiteratmen oder in der Kraft ausatmen und in der Entspannung einatmen.
- Korrekturanweisungen!!!
- an pädagogisch-methodische Grundsätze halten
- Material: eigenes Körpergewicht und/oder befüllbare Plastikflaschen oder Weichspülflaschen mit Griff; Teppichfliesen, Elastische Bänder

#### Fehlendes Muskeltraining bedeutet:

- Muskelkraft nimmt ab (um 1-2%/Jahr)
- Standsicherheit lässt nach (um 7%/Jahr)
- Gehtempo wird langsamer (um 5%/Jahr)
- Aufstehen vom Stuhl wird schlechter (um 11%/Jahr)
- Abnahme der Knochenmasse (Osteoporose-Prophylaxe)





Weitere Probleme entstehen:

- Haltungsfehler,
- Gelenkbeschwerden,
- Rückenschmerzen,
- Brustkorb eingengt, Atmung eingeschränkt

### Übungsanregungen (Auszug)

Um die Stühle/Hocker herum gehen und bei Zuruf/Musikstopp eine genannte Bewegung ausführen.

Im Sitzen:

- Kopf zur Seite drehen rechts und links,
- Kopf (Kinn) zur Brust führen,
- Schultern zu den Ohren heben (rechts/links),
- Schultern nach hinten kreisen (rechts/links),
- Schulterblätter nach hinten zusammenziehen – Arme sind dabei in U-Halte,
- Oberkörper dreht sich nach rechts und links,
- Schulter/Arm zieht rechts nach unten-der Oberkörper folgt. (Seitenwechsel) **Achtung: trotzdem sitzen bleiben!**
- Rechte und linke Gesäßhälfte anheben (schaukeln),
- Gesäßmuskeln anspannen – halten - entspannen,
- Hinter den Sitzbeinhöckern - runder Rücken, Vor den Sitzbeinhöckern – Rücken strecken,
- Fersen heben (gleichzeitig, abwechselnd),
- Fußspitzen anheben (gleichzeitig, abwechselnd),
- Knie anheben und „marschieren“ (langsam-schnell),
- Bauchmuskeln anspannen und Richtung Rückenlehne nach hinten bewegen und wieder vor
- Mit Armeinsatz „Rudern“
- Rücken: Kutscherhaltung: Oberkörper bis zur Waagerechten anheben, mit Armen kurz oder lang
- „Brustschwimmen“
- Hände schließen und öffnen,





**Vor dem Stuhl stehen.**

- Füße nacheinander drauf tippen
- Beine drüber heben
- Halbe Kniebeuge „Klositz“
- Bis zum Sitz und halb wieder aufstehen
- Mit Schrittstellung rechts und links
- Seitlich auf der Sitzfläche – ein Bein vorne, das andere an der Seite – Aufstehen
- Liegestütze in vielen Variationen am Stuhl
- Dips

Unter dem Stuhl: Klimmzüge

Literatur:

Marktscheffel, Marlies: *Beweglich und mobil bis ins hohe Alter*, Eigenveröffentlichung, Berlin 2018

