



## WS 306-05 I Rundum fit mit Stühlen - für Best Ager (nicht Hochaltrige)

Referentin: Ursula Bauer

Samstag, 08.02.2025 | 17:00 – 18:30 Uhr

Der Stuhl ist für die meisten als „Turngerät“ aus dem Bereich der Hochaltrigen bekannt. Er eignet sich jedoch auch sehr gut als Trainingsgerät für die „Best Ager“ (55–75-Jährige). Die motorischen Fähigkeiten Kraft und Koordination können mit und auf dem Stuhl, auch in Kombination, trainiert werden. Durch die 2 Ebenen, Sitz- und Lehnebene, gibt es für viele Übungen unterschiedliche Schwierigkeitsvarianten, je nachdem, welche Ebene die Teilnehmer wählen.

Da jeder einen Stuhl zuhause hat, ist diese Übungsstunde bestens für Onlinetraining geeignet.

### Koordinative Erwärmung:

- Hinter dem Stuhl marschieren mit unterschiedlichen Schulter- und Armbewegungen
- Fußtip seit/rück
- Um den Stuhl herumgehen, rechts/links – dazwischen hinsetzen und aufstehen
- Wiegeschritt, Seitanstellschritt – Beine mindestens stuhlbreit geöffnet
- Anfersen – bei Bedarf mit Festhalten am Stuhl
- Wippen vom Ballen zur Ferse – bei Bedarf mit Festhalten am Stuhl
- „Twist“ um Stuhl herum
- Stand vor dem Stuhl – Fußtip auf die Sitzfläche
- Marschieren vor dem Stuhl mit Fußtip auf die Sitzfläche (123 tip)
- Step Touch mit Fußtip auf die Sitzfläche
- Step Kick, Step Fußtip rück – seitlich vom Stuhl mit Handtip auf die Sitzfläche

### Übungsvarianten zur Mobilisation und Kräftigung:

#### Im Stand:

- Grätschstand, Gewicht verlagern re/li, jeweils ein Bein gestreckt – Ellbogen berührt Stuhl (Teilnehmer wählen Ebene)
- Grätschstand, weite Kniebeuge – Hände am Stuhl (TN wählen Ebene)
- Hüftschmaler Stand, enge Kniebeuge – Arme nach vorne gestreckt (TN wählen Ebene)
- Hüftschmaler Stand – Ein Bein gestreckt anheben, Halbkreis über die Sitzfläche von rechts nach links
- Hinsetzen/Aufstehen – Beine parallel; in Schrittstellung; einbeinig
- Stand mit dem Rücken zur Sitzfläche, Fußrist eines Beines auf der Sitzfläche abgelegt – einbeinige Kniebeuge
- Stand seitlich zur Stuhllehne – äußeres Bein vor/rückschwingen; seitlich abspreizen (Bei Bedarf festhalten)





- Stand vor dem Stuhl, Hände aufgestützt (TN wählen Ebene) – ein Bein nach hinten abspreizen, Rücken gerade – gleiches Bein gebeugt anziehen, Rücken rund
- Liegestütz- Brettposition (TN wählen Ebene) – Beine abwechselnd anziehen, gerade und diagonal
- Liegestützen (TN wählen Ebene)

#### **Sitz auf dem Stuhl:**

- Beine öffnen/schließen einzeln – am Boden, angehoben
- Beine gemeinsam anheben – zur Seite abstellen re/li
- Knie abwechselnd anheben – Ellbogen diagonal zum Knie führen
- Beine gestreckt anheben – Füße flex/point
- Oberkörperrotation – Arme in U-Halte
- Oberkörper Seitbeuge, ein Arm nach unten, anderen Arm nach oben strecken
- Im vorderen Bereich des Stuhls sitzen - mit geradem Rücken Arme nach oben ziehen – Rücken runden, Arme absenken – Lendenwirbelsäule berührt Stuhllehne
- Im vorderen Bereich des Stuhls sitzen – Handstütz, Gesäß anheben – Trizeps Dips
- Im vorderen Bereich des Stuhls sitzen – Handstütz, Gesäß anheben – Beine abwechselnd anheben
- Sitz auf dem Stuhl seitlich – „Radfahren“

#### **Sitz auf dem Boden:**

- Beine seitlich neben dem Stuhl aufgestellt – Beine anheben, über die Sitzfläche auf die andere Seite führen und wieder abstellen

#### **Vierfüßlerstand vor dem Stuhl:**

- Ein Bein nach hinten gestreckt, über der Sitzfläche – Bein beugen/strecken, gestreckt anheben/ablegen
- Ein Bein nach hinten gestreckt, seitlich am Boden – Bein im Halbkreis über die Sitzfläche zur anderen Seite führen

#### **Rückenlage vor dem Stuhl:**

- Beine auf der Sitzfläche abgelegt – Crunches gerade
- Beine auf der Sitzfläche abgelegt – jeweils ein Bein anheben – Crunches diagonal
- Beine auf der Sitzfläche abgelegt – Becken anheben, Schulterbrücke

#### **Dehnen:**

- „Damenreitsitz“ – Dehnung Hüftbeuger
- Sitz auf dem Stuhl – Oberkörper nach vorne hängen lassen
- Sitz auf dem Stuhl – Oberkörper und Kopf zur Seite hängen lassen
- Stand hinter dem Stuhl – Weiter Tandemstand, hinteres Bein gestreckt
- Stand hinter dem Stuhl – Ein Bein fassen, Ferse zum Po ziehen
- Stand hinter dem Stuhl, Hände auf die Lehne – So weit wie möglich nach hinten gehen, Arme gestreckt

