

# Trotz Corona fit ins neue Jahr!

## Ein Fitnessprogramm für Senioren präsentiert vom TuS Höchen



### Sitzgymnastik für Senioren - 10 Rückenübungen im Sitzen ohne Geräte

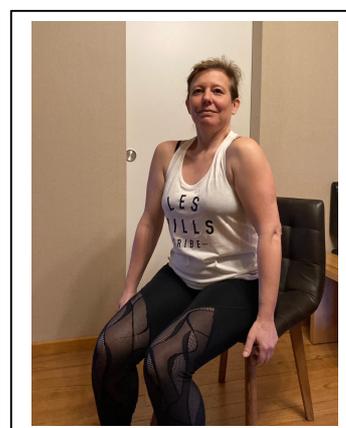
#### Übung 1: Schildkröte

Beide Schultern werden gleichzeitig langsam hochgezogen, so dass der Kopf zwischen den Schultern „verschwindet“. Diese Übung wird dreimal wiederholt. Anschließend werden einmal die linke und dann die rechte Schulter im Wechsel langsam gehoben und wieder gesenkt. Auch diese Übung wird dreimal wiederholt.



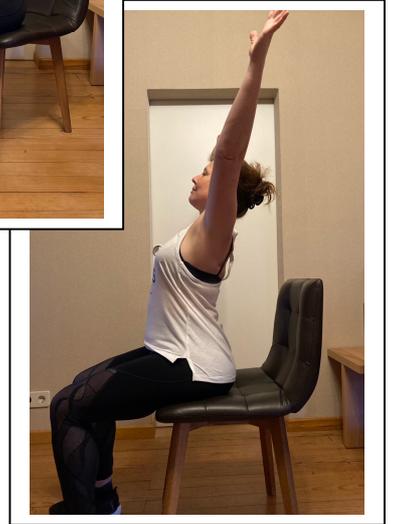
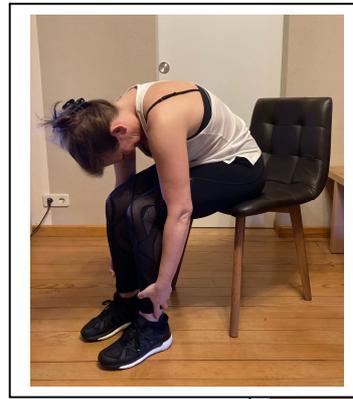
#### Übung 2: Freischwimmer

Die Schultern werden parallel in kreisenden Bewegungen nach vorne bewegt. Anschließend lassen die Senioren ihre Schultern rückwärts kreisen. Wer kann, kreist die Schultern nach diesen Übungen gegengleich, das heißt eine Schulter wird nach vorne, die andere gleichzeitig nach hinten bewegt. Achten Sie hier besonders auf einen geraden Rücken.



### Übung 3: Katzenbuckel und Pferderücken

Eine Dehnungs- bzw. Entspannungsübung für den Rücken. Für den Katzenbuckel machen die Senioren einen runden Rücken, hierbei bewegt sich die Nase so nah in Richtung Knie wie möglich. Dann folgt die Gegenbewegung. Die Teilnehmer richten sich langsam auf und gehen ins „Hohlkreuz“. Bei dieser Übung muss unbedingt eine Lücke zwischen Rücken und Stuhllehne sein. Die Bewegungen werden langsam dreimal wiederholt.



### Übung 4: Giraffenhals

Bei dieser Übung machen sich alle so groß wie möglich, der Kopf sollte dabei gerade gehalten werden. Der gestreckte Rücken wird einige Sekunden gehalten, dann setzen sich die Senioren wieder so entspannt wie möglich hin. Auch diese Streckung wird von allen Teilnehmern dreimal wiederholt.



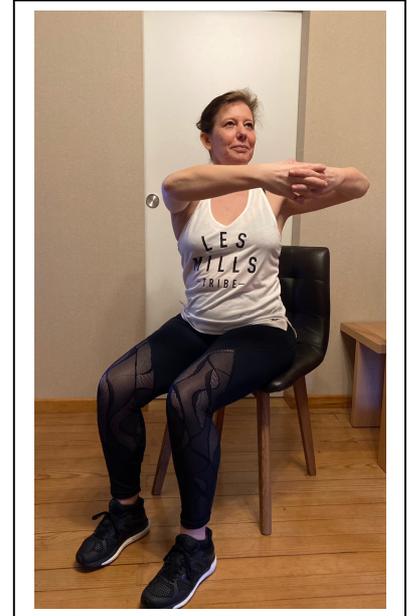
### Übung 5: Links-Rechts-Links

Wie bei der Ausschau nach Autos im Straßenverkehr drehen die Senioren ihren Kopf langsam erst nach links, dann über die Mitte nach rechts und wieder nach links. Geht der Blick nach links wird parallel das rechte Bein leicht angehoben. Über die Mitte stehen beide Beine wieder auf dem Boden. Wandert der Kopf nach rechts, heben die Senioren ihr linkes Bein leicht an.



## Übung 6: Große Ball-Umarmung

Die Arme werden so gehalten, als habe man einen großen Gymnastikball im Arm. Die Hände werden ineinander verschränkt. Nun drehen die Teilnehmer ihren Oberkörper langsam abwechselnd nach links und wieder über die Mitte nach rechts. Bei dieser Übung sollte man darauf achten, dass die Bewegungen wirklich aus dem Oberkörper kommen und nicht nur der Kopf gedreht wird.



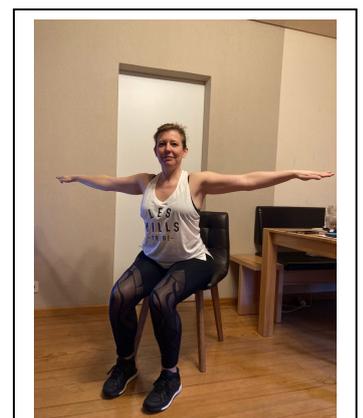
## Übung 7: Streckung

Nun machen sich alle wirklich ganz groß. Im Sitzen kann man sich auch im hohen Alter noch gut auf die Zehenspitzen stellen. Die Senioren sitzen nah an der 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 dreimal.



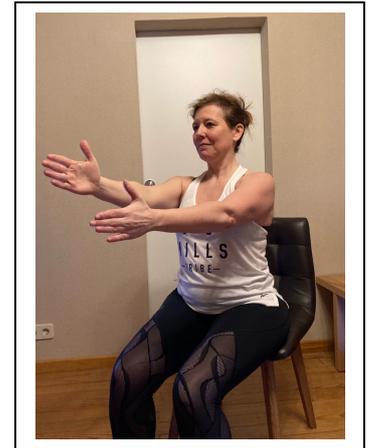
## Übung 8: Langsamer Hampelmann

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



## Übung 9: Gurkenschnneiden

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 sich alle vor, eine lange Schlangengurke läge vor ihnen. Mit Auf-und Abwärtsbewegungen der Hände soll die Gurke nun in dünne Scheiben geschnitten werden. Versuchen Sie 10 Sekunden durchzuhalten.



## Übung 10: Fußheber

Und nun noch eine Übung zur Kräftigung der Bauchmuskeln. Die Senioren sitzen im Stuhl wieder 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.

