

Gymnastik im Sitzen

Zehn Übungen für jeden Tag – mit dem Enkel als Trainer. Du brauchst einen festen Stuhl ohne Rollen und zehn Minuten Zeit. Sitz auf der vorderen Hälfte, die Füße flach auf dem Boden.

Wichtig: Bei Herz- oder Kreislaufbeschwerden, nach einer Operation, mit neuem Gelenk oder bei Schwindel vorher mit der Hausärztin sprechen. Bei Schmerzen aufhören. Weiteratmen, nie die Luft anhalten.



1. Aufrecht sitzen und tief atmen

5 ruhige Atemzüge · Haltung, Atmung, ankommen

Setz Dich auf die vordere Hälfte des Stuhls, die Füße flach und hüftbreit auf dem Boden, die Hände auf den Oberschenkeln. Lass den Scheitel nach oben „wachsen“. Atme durch die Nase ein und langsam durch den Mund wieder aus.

Der Enkel zählt die Atemzüge laut mit – und macht vor, wie man ganz gerade sitzt.



2. Schultern kreisen

je Richtung 8 Mal · Nacken und Schultern lockern

Die Arme hängen locker neben dem Körper. Kreise beide Schultern langsam nach hinten – hoch, zurück, runter. Danach in die andere Richtung.

Der Enkel zählt rückwärts von acht bis null.



3. Äpfel pflücken

je Seite 8 Mal · Schultern und Flanken dehnen

Streck abwechselnd einen Arm weit nach oben, als wolltest Du einen Apfel vom Baum pflücken. Der Blick folgt der Hand. Der andere Arm ruht auf dem Oberschenkel.

Der Enkel ruft „rechts!“ oder „links!“ – wer sich vertut, pflückt einen Apfel extra.



4. Oberkörper drehen

je Seite 5 Mal · beweglicher Rücken, sicherer Blick über die Schulter

Verschranke die Arme vor der Brust. Dreh den Oberkörper langsam nach rechts und schau über die Schulter, das Becken bleibt ruhig. Zurück zur Mitte, dann nach links. Nicht ruckartig.

Der Enkel hält hinter dem Stuhl einen Gegenstand hoch – erkennst Du ihn über die Schulter?



5. Fußwippe

20 Mal · Waden, Sprunggelenke, Durchblutung – wichtig für sicheres Gehen

Die Fersen bleiben am Boden, die Zehen gehen hoch. Dann umgekehrt: Zehen am Boden, Fersen hoch. Im Wechsel wippen.

Der Enkel klatscht den Takt – mal langsam, mal schneller.



6. Knie strecken

je Bein 8 Mal · Oberschenkelmuskel – den brauchst Du für Treppen und zum Aufstehen

Streck ein Bein langsam nach vorn, bis es gerade ist, und zieh die Fußspitze zu Dir. Drei Sekunden halten, langsam wieder absetzen. Dann das andere Bein.

Der Enkel zählt die drei Sekunden: „einundzwanzig, zweiundzwanzig, dreiundzwanzig“.

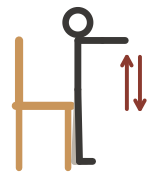


7. Marschieren im Sitzen

30 Sekunden, später 1 Minute · Hüfte, Kreislauf, warm werden

Heb abwechselnd die Knie an wie beim Gehen, die Arme schwingen mit. Aufrecht bleiben, nicht nach hinten lehnen.

Der Enkel sucht das Lied aus – Schluss ist, wenn das Lied aus ist.



8. Aufstehen und hinsetzen

5 bis 10 Mal · die wichtigste Übung gegen Stürze: Beine, Po und Gleichgewicht

Rutsch an die vordere Kante, die Füße etwas zurück. Neig den Oberkörper leicht nach vorn und steh auf – möglichst ohne Hände, zur Not mit den Händen auf den Oberschenkeln. Ganz aufrichten, dann langsam wieder hinsetzen, nicht fallen lassen. Den Stuhl dafür mit der Lehne an die Wand stellen.

Der Enkel stoppt die Zeit für fünfmal Aufstehen – und schreibt sie auf die Trainerkarte.

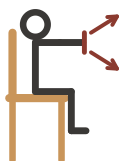


9. Ball zwischen den Knien drücken

8 Mal · Innenseite der Oberschenkel und Beckenboden

Klemm einen weichen Ball oder ein gefaltetes Kissen zwischen die Knie. Fünf Sekunden fest drücken, dabei weiteratmen, dann lösen.

Der Enkel darf ganz vorsichtig versuchen, den Ball herauszuziehen.



10. Band auseinanderziehen

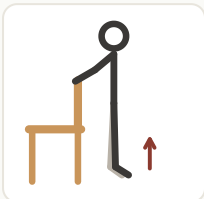
8 Mal · oberer Rücken, aufrechte Haltung

Fass ein Gymnastikband etwa schulterbreit, die Arme gestreckt vor der Brust. Zieh das Band langsam auseinander und führ dabei die Schulterblätter zusammen. Langsam zurück. Ohne Band geht es auch mit einem Handtuch, das Du auseinanderziehst.

Der Enkel bekommt ein eigenes Band – wer zieht langsamer?

Gegen Stürze: drei Übungen im Stand

Das Gleichgewicht lernt der Körper nur im Stehen. Stell einen festen Stuhl mit der Lehne an die Wand und halte Dich mit beiden Händen fest. An drei Tagen in der Woche.



Zehenstand am Stuhl

10 Mal

Stell Dich hinter einen festen Stuhl und halte Dich mit beiden Händen an der Lehne. Geh langsam auf die Zehenspitzen und wieder runter.



Auf einem Bein stehen

je Bein 3 Mal

Mit einer oder beiden Händen an der Lehne ein Bein leicht anheben und so lange stehen, wie es sicher geht – bis zu 10 Sekunden. Dann das andere Bein. Wird es leicht, nur noch mit einem Finger festhalten.



Füße voreinander stellen

je Seite 3 Mal

Mit Halt an der Lehne einen Fuß direkt vor den anderen stellen, Ferse an Zehen, wie auf einem Seil. 10 Sekunden halten, dann die Füße tauschen.

Mein Wochenplan

TAG	IM SITZEN (10 MIN.)	DAZU
Montag	10 Übungen	3 Übungen im Stand
Dienstag	10 Übungen	Spaziergang
Mittwoch	10 Übungen	3 Übungen im Stand
Donnerstag	10 Übungen	Spaziergang
Freitag	10 Übungen	3 Übungen im Stand
Wochenende	Pause oder Lieblingsübungen	etwas mit den Enkeln unternehmen

Zu Hause sicherer

- Lose Teppiche, Teppichkanten und Kabel weg
- Nachtlicht mit Bewegungsmelder auf dem Weg zum Bad
- Haltegriffe an Dusche und Toilette
- Hausschuhe mit fester Sohle und Fersenhalt
- Brille und Medikamente beim Arzt prüfen lassen

Trainerkarte

Trainer: _____

Sportler: _____

Nach jedem Training macht der Trainer ein Häkchen oder klebt einen Sticker. Einmal in der Woche stoppt er die Zeit für **fünfmal Aufstehen und Hinsetzen** und trägt sie ein. Das Tempo bestimmt der Sportler!

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	5× AUFSTEHEN (SEKUNDEN)
WOCHE 1								
WOCHE 2								
WOCHE 3								
WOCHE 4								

Regeln für den Trainer

- Laut mitzählen – und loben, wenn es geklappt hat.
- Nicht drängeln: Wenn etwas wehtut, ist Schluss.
- Die Übungen gern selbst mitmachen.
- Nach vier Wochen gibt es eine Belohnung. Welche, sucht Ihr gemeinsam aus:

Unsere Belohnung: _____

Alle Übungen mit Erklärungen und Bildern: grossvater.de/sport/gymnastik-senioren-sitzen/
Allgemeine Anregungen, keine ärztliche Beratung. Zeichnungen: eigene, vereinfachte Darstellungen.