



• • •  
• • •  
• • •

# Sitzgymnastik für Senioren 60 Übungen

mit und ohne  
Geräten und Alltagsgegenständen

**Vera Enzian**

**ISBN 978-9403741000**

**Imprint: Nesterenko Verlag**



# Inhaltsverzeichnis

## Übungen ohne Geräte und Alltagsgegenstände

|   |          |
|---|----------|
| Arme nach oben                              | Seite 8  |
| Arm- und Beinstreckung                      | Seite 10 |
| Auf den Boden stampfen                      | Seite 12 |
| Bein-Arm-Dehnung                            | Seite 14 |
| Bein ausstrecken und anheben                | Seite 16 |
| Brust raus                                  | Seite 18 |
| Buchstaben in die Luft schreiben            | Seite 20 |
| Butterfly                                   | Seite 22 |
| Dirigieren zur Lieblingsmusik               | Seite 24 |
| Fußgleiten                                  | Seite 26 |
| Gleichgewichtsübung mit geschlossenen Augen | Seite 28 |
| Hand an Fuß                                 | Seite 30 |
| Hüftschwung                                 | Seite 32 |
| Knieheben                                   | Seite 34 |
| Körperschütteln                             | Seite 36 |
| Körperstreckung                             | Seite 38 |
| Luftboxen                                   | Seite 40 |
| Malen mit Gesicht                           | Seite 42 |
| Muster zeichnen                             | Seite 44 |
| Nackenübung                                 | Seite 46 |
| Nacken- und Schulterdehnung                 | Seite 48 |



# Inhaltsverzeichnis

|   |                 |
|---|-----------------|
| <b>Oberarmtraining</b>                        | <b>Seite 50</b> |
| <b>Oberschenkeldehnung</b>                    | <b>Seite 52</b> |
| <b>Rückendehnung</b>                          | <b>Seite 54</b> |
| <b>Schnelles Gehen</b>                        | <b>Seite 56</b> |
| <b>Schwimmübung</b>                           | <b>Seite 58</b> |
| <b>Seitliches Beinheben</b>                   | <b>Seite 60</b> |
| <b>Stufensteigen</b>                          | <b>Seite 62</b> |
| <b>Stuhlaufstehen</b>                         | <b>Seite 64</b> |
| <b>Unterschenkeltraining</b>                  | <b>Seite 66</b> |
| <b>Wand wegschieben</b>                       | <b>Seite 68</b> |
| <b>Zehenspitzen-Fersentraining</b>            | <b>Seite 70</b> |
| <b>Zehenspitzenengang</b>                     | <b>Seite 72</b> |
| <b>Zeitlupengehen mit geschlossenen Augen</b> | <b>Seite 74</b> |
| <b>Zwerchfellübung</b>                        | <b>Seite 76</b> |

## Übungen mit Geräten und Alltagsgegenständen

|                                      |                 |
|--------------------------------------|-----------------|
| <b>Armschwingen mit Hanteln</b>      | <b>Seite 80</b> |
| <b>Ball dribbeln</b>                 | <b>Seite 82</b> |
| <b>Ballkoordination</b>              | <b>Seite 84</b> |
| <b>Ball um den Oberkörper rollen</b> | <b>Seite 86</b> |
| <b>Ball werfen</b>                   | <b>Seite 88</b> |
| <b>Ball zusammendrücken</b>          | <b>Seite 90</b> |



# Inhaltsverzeichnis

|  |                  |
|--|------------------|
| <b>Ball vor- und zurückrollen</b>        | <b>Seite 92</b>  |
| <b>Bein- und Armmassage mit Igelball</b> | <b>Seite 94</b>  |
| <b>Flasche anheben</b>                   | <b>Seite 96</b>  |
| <b>Fußmassage mit Ball</b>               | <b>Seite 98</b>  |
| <b>Fuß- und Handmassage</b>              | <b>Seite 100</b> |
| <b>Fußwellness</b>                       | <b>Seite 102</b> |
| <b>Gegenstände erfühlen</b>              | <b>Seite 104</b> |
| <b>Gymnastikstange über Kopf</b>         | <b>Seite 106</b> |
| <b>Handtuch aufheben</b>                 | <b>Seite 108</b> |
| <b>Hanteltanz</b>                        | <b>Seite 110</b> |
| <b>Knieübung</b>                         | <b>Seite 112</b> |
| <b>Rückenmassage mit Ball</b>            | <b>Seite 114</b> |
| <b>Schulterstärkung mit Handtuch</b>     | <b>Seite 116</b> |
| <b>Schultertraining mit Hanteln</b>      | <b>Seite 118</b> |
| <b>Übung mit Balancekissen</b>           | <b>Seite 120</b> |
| <b>Übung mit Gleichgewichtspad</b>       | <b>Seite 122</b> |
| <b>Vibrationstraining</b>                | <b>Seite 124</b> |
| <b>Zehenübung mit Kieselsteinen</b>      | <b>Seite 126</b> |
| <b>Zerknüllte Zeitung glätten</b>        | <b>Seite 128</b> |
| <b>Wichtige Hinweise</b>                 | <b>Seite 131</b> |

# Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

es ist mir eine große Freude, Ihnen dieses Buch über Sitzgymnastik für Senioren präsentieren zu dürfen.

Dieses Buch wurde speziell für Menschen im fortgeschrittenen Alter entwickelt, um ihnen Zugang zu einer Reihe von Übungen zu ermöglichen, die sowohl einfach auszuführen als auch außerordentlich effektiv sind.

Die 60 sorgfältig ausgewählten Übungen sind mit und ohne Geräten und Alltagsgegenständen durchführbar. Von einfachen Armhebungen über Dehnungen bis hin zu leichten Kraftübungen – dieses Buch deckt ein breites Spektrum an Bewegungen ab, die speziell darauf abgestimmt sind, Ihre Mobilität, Kraft und Ihr allgemeines Wohlbefinden zu fördern.

Mein Hauptanliegen ist es, Ihnen Übungen anzubieten, die Sie sicher und bequem von einem Stuhl aus durchführen können. Egal, ob Sie bereits Erfahrungen mit körperlicher Betätigung haben oder ob Sie erst beginnen, sich mehr bewegen zu wollen – Sie finden hier wertvolle Anleitungen, die auf Ihre individuellen Bedürfnisse und Möglichkeiten zugeschnitten sind.

Die Übungen in diesem Buch erfordern keine Vorkenntnisse und können jederzeit und überall durchgeführt werden. Sie sind so konzipiert, dass Sie bei regelmäßiger Ausführung eine Verbesserung Ihrer Flexibilität, Ihrer Balance und Ihrer allgemeinen körperlichen Kondition erleben können. Jede Übung wird durch Schritt-für-Schritt-Anweisungen und einer Illustration ergänzt, die es Ihnen erleichtern, die Bewegungen korrekt und effektiv auszuführen.

Ich lade Sie ein, dieses Buch als Ihren Begleiter auf dem Weg zu mehr Gesundheit und Vitalität zu sehen. Lassen Sie es zu einem festen Bestandteil Ihres Alltags werden, um die zahlreichen Vorteile der Sitzgymnastik zu genießen.

Auf Ihr Wohlbefinden und Ihre Vitalität!

Herzlichst,

*Ihre Vera Enzian*



# Übungen ohne Geräte und Alltagsgegenstände



# Arme nach oben

## So geht`s

1. Setzen Sie sich bequem auf einen Stuhl.

2. Achten Sie darauf, dass Ihr Rücken gerade ist und Ihre Füße flach auf dem Boden stehen.

3. Legen Sie die Hände auf die Oberschenkel oder halten Sie sie seitlich neben dem Körper.

4. Heben Sie beide Arme gleichzeitig über den Kopf. Strecken Sie die Arme so weit wie möglich nach oben.

5. Knicken Sie die Hände ab, sodass die Handflächen nach oben zeigen.

6. Halten Sie die Position für 15-30 Sekunden, wobei Sie die Schultermuskulatur aktiv anspannen.

7. Senken Sie die Arme kontrolliert wieder ab, bis sie wieder seitlich neben dem Körper oder auf den Oberschenkeln liegen.

8. Führen Sie 10-15 Wiederholungen durch, je nach Bedarf und Fitnesslevel.



### Tipps

Achten Sie darauf, dass die Bewegung kontrolliert und fließend ist, um Verletzungen zu vermeiden.

Wenn Sie die Intensität erhöhen möchten, können Sie leichtes Gewicht (wie Hanteln oder Wasserflaschen) in den Händen halten.

### Gut zu wissen

Armheben im Sitzen ist eine effektive Übung, um die Schultermuskulatur zu kräftigen und die Beweglichkeit der Arme zu verbessern. Integrieren Sie diese Übung regelmäßig in Ihre Routine, um die oberen Rückenmuskeln zu stärken und Verspannungen zu reduzieren.

# Arm- und Beinstreckung

## So geht`s

1. Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl und stellen Sie sicher, dass Ihre Füße flach auf dem Boden stehen.

2. Halten Sie Ihren Rücken gerade und Ihre Schultern entspannt.

3. Strecken Sie Ihr rechtes Bein nach vorne aus, so dass es parallel zum Boden ist.

4. Strecken Sie dann Ihre Arme nach vorne aus, sodass die Hände den Unterschenkel erreichen können.

5. Halten Sie diese Position für einige Sekunden und spüren Sie die Dehnung.

5. Kehren Sie dann langsam in die Ausgangsposition zurück und wiederholen Sie die Übung mit dem linken Bein.

6. Wiederholen Sie die Übung 10-mal für jede Seite.



### Tipps

Wenn Sie Schwierigkeiten haben, das Gleichgewicht zu halten, können Sie das Tempo verlangsamen, um die Übung sicherer zu gestalten.

### Gut zu wissen

Diese Übung ist ideal, um die Muskeln in Armen und Beinen zu kräftigen, die Beweglichkeit zu fördern und das Gleichgewicht zu verbessern, während Sie bequem auf einem Stuhl sitzen.

# Auf den Boden stampfen

## So geht`s

1. Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl und platzieren Sie beide Füße flach auf dem Boden.

2. Ihre Knie sollten sich bequem im rechten Winkel befinden und Ihr Rücken sollte fest gegen die Lehne des Stuhls gedrückt sein.

3. Heben Sie Ihr rechtes Bein an und drücken Sie es mit etwas Kraft zurück auf den Boden. Wiederholen Sie diesen Vorgang mit Ihrem linken Fuß.

4. Achten Sie darauf, dass die Fußsohlen beim Stampfen ganz auf den Boden kommen.

5. Während Sie stampfen, halten Sie Ihre Schultern entspannt und Ihren Oberkörper aufrecht. Vermeiden Sie es, Ihren Oberkörper zu weit nach vorne zu lehnen oder Ihre Schultern hochzuziehen.

6. Stemmen Sie die Hände in die Hüften oder bewegen Sie sie synchron mit den Beinen.

7. Halten Sie Ihre Bewegungen kontrolliert und gleichmäßig. Vermeiden Sie es, Ihre Füße abrupt auf den Boden zu stampfen, um Verletzungen zu verhindern.

8. Stampfen Sie 1-2 Minuten.



### Tipps

Passen Sie das Tempo der Übung Ihren individuellen Bedürfnissen an. Sie können langsamer stampfen, wenn Sie gerade erst anfangen, oder schneller stampfen, wenn Sie sich wohler fühlen und mehr Intensität wünschen.

### Gut zu wissen

Fußstampfen ist eine effektive Möglichkeit, die Durchblutung in den Beinen zu fördern und die Muskulatur zu aktivieren. Darüber hinaus hilft das Fußstampfen dabei, Steifheit und Verspannungen in den Fußgelenken zu reduzieren und die Beweglichkeit zu verbessern.

# Bein-Arm-Dehnung

## So geht`s

1. Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl und achten Sie darauf, dass Ihr Rücken gerade ist und Ihre Füße fest auf dem Boden stehen.

2. Strecken Sie Ihre Arme seitlich aus, so dass sie parallel zum Boden sind. Ihre Handflächen zeigen nach oben.

3. Öffnen Sie die Oberschenkel so weit wie möglich, so dass sie parallel zum Boden sind.

4. Halten Sie Ihre Füße flach auf dem Boden und achten Sie darauf, dass Ihre Knie über Ihren Knöcheln bleiben.

5. Spannen Sie die Bauchmuskeln an, um die Wirbelsäule zu stabilisieren und um eine aufrechte Haltung beizubehalten.

6. Atmen Sie tief ein und halten Sie diese Position für ein paar Sekunden, während Sie die Dehnung in den Armen, Schultern und Brustmuskeln spüren.

7. Achten Sie darauf, dass Sie die Spannung in den Schultern oder im Nacken nicht erhöhen.

8. Halten Sie die Schultern entspannt und die Nackenmuskulatur locker.