

Tina Pfitzner

Sitzgymnastik

für zu Hause

2. Auflage

84
Übungen
für
Senioren

 **LIMPERT**

Tina Pfitzner

Sitzgymnastik für zu Hause

84 Übungen für Senioren

2., durchgesehene Auflage

Limpert Verlag Wiebelsheim

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	8
Einführung.....	9
Hinweise zur Benutzung des Buches.....	10
Zur Bedeutung regelmäßiger Bewegung für Ältere.	11
Risiken und Gefahren reduzieren.	12
Erforderliches Material.	13
Ausgangspositionen.	14
Wie oft? Und wie lange?	14
Erläuterung der im Buch verwendeten Symbole.....	15
Atemübungen.....	16
Atemwahrnehmung	17
Gleichmäßiger Atem.....	18
Durch Atmung entspannen.....	19
Atemübung und sanfte Bewegung (1).....	20
Atemübung und sanfte Bewegung (2).....	21
Atemübung und sanfte Bewegung (3).....	22
Atemgedicht	24
Beweglichkeit.....	25
Oberkörper drehen	26
Strecken und Räkeln.....	27
Körperseiten strecken	28
Rücken strecken	29
Brustöffner (1).....	30
Brustöffner (2).....	31
Katzenbuckel.....	32
Dreieck	33
Schultern kreisen.....	34
Schultergürtel ziehen	35
Arme in U-Halte.....	36
Nacken dehnen	37
Kopf drehen.....	38

Kopf neigen	39
Hüfte drehen	40
Hüfte bewegen.....	41
Hüfte öffnen	42
Hüfte strecken.....	43
Knie zur Brust	44
Oberkörper kreisen	45
Becken kreisen	46
Oberschenkel dehnen (1)	47
Oberschenkel dehnen (2)	48
Beininnenseiten dehnen	49
Waden dehnen	50
Schienbein und Fußrücken	51

Kraft und Stabilität.52

Arme kreisen.....	53
Arme beugen	54
Arme strecken	56
Flaschenzug	58
Schräge Bewegungen.....	60
Langer Rücken	61
Hackbewegungen	62
Bauchspannung.....	63
Butterfly	64
Fahrrad fahren	66
Beine heben	67
Beine heben im Sitzen.....	68
Strecken und Kreuzen.....	69
Aufstehen und Hinsetzen	70
Einbeinstand	72
Einbeinstand mit Zusatzaufgabe	74
Beugen und Strecken.....	76
Knie beugen	77
Fersen schieben	78
Fersen zum Po	79
Zehengang.....	80

Gleichgewichtsübungen.....81

Pendeln im Stand.....	82
Beine schwingen	83
In Balance bleiben (1)	84
In Balance bleiben (2)	86
Rückwärts gehen.....	87

Tandem-Stand.....	88
Fuß am Ball.....	89
Arme in die Höhe.....	90
Daumen im Blick.....	92

Übungen für Finger und Hände. 93

Hände zu Fäusten ballen.....	94
Finger falten.....	95
Finger kreisen	96
Finger tippen.....	97
Finger kreuzen.....	98
Fingerhakeln	100
Zeig her deine Finger	101
Fingerübungen mit Stiften	102
Fingerübungen mit Kugeln / Murmeln / Kastanien.....	104
Fingerübungen mit Knöpfen	106
Fingerakrobatik	108
Fingerübungen mit Korken.....	110
Fingerübungen mit Wäscheklammern.....	112
Victory und Pistole.....	114

Übungen für die Füße..... 116

Fußkreisel	117
Fuß- / Muskelpumpe.....	118
Twist im Sitzen	120
Fuß-Fitness.....	122
Fußsohlenmassage	124
Fußschaukel	125
Handtuch heben	126

Literatur / Internet. 127

Zusammenarbeit von NTB/GeMo/AOK/Limpert-Verlag 128

Die Autorin..... 128

Vorwort

„Ich bedauere es sehr, aber ich kann zukünftig nicht mehr an den Angeboten meines Sportvereins teilnehmen.“ Diesen oder ähnliche Sätze habe ich in den mehr als 30 Jahren meiner Tätigkeit als Übungsleiterin viele Male gehört. Die Gründe dafür, dass besonders ältere Menschen sich aus dem gesellschaftlichen Leben zurückziehen und ihre sozialen Kontakte mehr und mehr einschränken müssen, sind so vielfältig wie das Leben. Was auch immer zur Einschränkung der Mobilität älterer Menschen führt – es ist oftmals der Beginn eines immer kleiner werdenden Bewegungsradius. Die wissenschaftliche Erkenntnis, dass Bewegungseinschränkungen sowie Erkrankungen in Verbindung mit anderen ungünstigen Lebenssituationen die Vereinsamung im hohen Alter wahrscheinlich machen, für mich der Antrieb für das vorliegende Buch.

Meine bisherigen Veröffentlichungen richten sich ausschließlich an Übungsleiterinnen und Trainerinnen von Gruppen in Sportvereinen und an Mitarbeitende in der Altenarbeit. Diese Übungssammlung richtet sich nun allgemein an die Menschen, die mehr Bewegung in ihr Leben bringen, ihr Sporttreiben aber selbst organisieren wollen und dafür eine Inspirationsquelle und Anleitungen benötigen.

Bei den Übungsanleitungen werde ich die Leserinnen und Leser direkt ansprechen. Nach einigen Überlegungen, ob „Du“ oder „Sie“ für die Zielgruppe, die ich mit dieser Veröffentlichung ansprechen möchte, die angemessene Anrede ist, habe ich mich bewusst für ein verbindliches und freundliches „Sie“ entschieden.

Die Ideen zu dieser Übungssammlung habe ich im Rahmen meiner ehrenamtlichen und beruflichen Tätigkeiten im organisierten Sport sowie als Dozentin an Pflegefachschulen gesammelt und mit Anregungen aus Büchern und Fachzeitschriften ergänzt. Da sich Bewegungsübungen im Laufe der Zeit immer weiterentwickeln, verändern und vermischen, ist die Herkunft leider oft nicht eindeutig erkennbar. Den vielen bekannten und unbekannten Urhebern und Ideenlieferantinnen sei an dieser Stelle herzlich gedankt. Mein Dank gilt außerdem den vielen Mitstreitern und Kolleginnen, deren Ideen und wertvolle Anregungen entscheidend zur Entstehung dieser Sammlung von Bewegungsanleitungen beigetragen haben.

Und nun: Viel Freude an der Bewegung.

Tina Pfitzner

Eine Besonderheit der deutschen Sprache ist die übliche Verwendung des Männlichen als Synonym für männlich und weiblich. Vermutlich erleichtert das tatsächlich die Lesbarkeit. Nun gehe ich davon aus, dass der weit größere Teil der Nutzer dieses Buches gar keine Nutzer, sondern Nutzerinnen sind. Oder sind es weibliche Nutzer? Oder soll ich das sogenannte Gendersternchen verwenden und es sind Nutzer*innen? Bei aller gesellschaftlichen Relevanz der Gender-Thematik habe ich mich entschieden, in dieser Publikation zwischen der männlichen und weiblichen Schreibweise hin und her zu wechseln. Immer so, dass die Texte für Sie als Leserin gut lesbar sind. Selbstverständlich sind damit auch die Leser gemeint.

Einführung

In den letzten Jahrzehnten hat sich ein bedeutender demografischer Wandel vollzogen, der zu einer zunehmenden Alterung der Bevölkerung geführt hat. Diese Entwicklung wird sich in den kommenden Jahren weiter verstärken. Der Bevölkerungsanteil der über 80-jährigen wird bis Mitte des 21. Jahrhunderts auf 13 Prozent steigen. Das bedeutet, jeder achte Deutsche wäre dann 80 Jahre alt und älter, wobei es die agilen und gesunden 80-jährigen genauso gibt wie die 60-jährigen mit starken körperlichen Einschränkungen. Die Lebenslagen im Alter sind und bleiben vielfältig.

Werden in Studien individuelle Risikoprofile älterer Menschen betrachtet, wird Bewegungsmangel stets als einer der häufigsten Risikofaktoren genannt. Dass körperliche Aktivität in Bezug auf zahlreiche chronische Erkrankungen positive gesundheitliche Effekte hat, ist unbestritten. Auch die positive Wirkung von Bewegung auf die Leistungsfähigkeit des Gehirns und das psychische Wohlbefinden gilt als wissenschaftlich erwiesen. Die förderliche Wirkung auf Gesundheit und Wohlbefinden, die soziale Kontakte und die Freude am gemeinsamen Erleben mit sich bringen, ist nicht hoch genug einzuschätzen. Stark eingeschränkte Mobilität und die daraus entstehende Verringerung sozialer Kontakte kann zur Vereinsamung älterer Menschen führen, was insbesondere für diese eine ernsthafte Belastung darstellen kann.

Regelmäßige Übungen zum Erhalt und zur Förderung von Kraft- und Bewegungsfähigkeit können ein wichtiger Beitrag sein, soziale Isolation zu vermeiden, Lebensqualität zu verbessern und Wohlbefinden zu fördern.

Gleichmäßiger Atem



Atmung, Wahrnehmung,
Entspannung



Es wird kein Material be-
nötigt.



Setzen Sie sich auf einen
Stuhl und nehmen Sie eine
entspannte Sitzposition ein.
Die Füße stehen etwa in
Hüftbreite auf dem Boden.
Legen Sie die Hände auf Ih-
ren Oberschenkeln ab.



1. Atmen Sie zunächst ohne
Beeinflussung durch die
Nase ein und aus.
2. Versuchen Sie dann, Ihre Atmung in 4 gleichlange Phasen einzu-
teilen (Einatmung – Atemanhalten – Ausatmung – Atempause).
3. Versuchen Sie bei jeder der 4 Phasen innerlich langsam bis drei
zu zählen.
4. Wenn das für Sie mühelos machbar ist, können Sie die 4 Phasen
bis auf etwa 4 Sekunden verlängern.
5. Wenn es Ihr Gleichgewichtsgefühl zulässt, führen Sie die Übung
mit geschlossenen Augen durch.



Lassen Sie sich für diese Übung Zeit. Üben Sie nur so lange, wie es
sich gut anfühlt.

Durch Atmung entspannen



Atmung, Körperwahrnehmung, Entspannung



Es wird kein Material benötigt.



Setzen Sie sich auf einen Stuhl und nehmen Sie eine entspannte Sitzposition ein. Die Füße stehen flach auf dem Boden. Entspannen Sie die Schultern und legen Sie die Hände auf den Oberschenkeln ab.



1. Schließen Sie für etwa zwei Minuten die Augen. Versuchen Sie, in den nächsten zwei Minuten an nichts zu denken. Machen Sie sich anschließend bewusst, ob und wie gut Ihnen das „An-nichts-denken“ gelungen ist bzw. welche Gedanken Ihnen durch den Kopf gegangen sind.
2. Schließen Sie für etwa zwei Minuten die Augen. Achten Sie nun auf Ihre Atmung. Spüren Sie, wie Ihr Atem ein- und ausströmt. Machen Sie sich anschließend bewusst, wie gut Ihnen das „An-nichts-denken“ dieses Mal gelungen ist bzw. welche Gedanken Ihnen durch den Kopf gegangen sind.
3. Überlegen Sie, welche Unterschiede Sie zwischen Übung 1 und Übung 2 wahrgenommen haben.



Lassen Sie sich für diese Übung ruhig Zeit.

Atemübung und sanfte Bewegung (1)



Atmung, Wahrnehmung, Entspannung



Es wird kein Material benötigt.



Setzen Sie sich auf einen Stuhl und nehmen Sie eine aufrechte, entspannte Sitzposition ein. Die Füße stehen etwa in Hüftbreite auf dem Boden. Ihre Arme hängen locker an den Seiten runter.



1. Atmen Sie ein und ziehen Sie dabei die Schultern zu den Ohren hoch. Halten Sie den Atem kurz an. Atmen Sie aus und lassen Sie dabei die Schultern zurücksinken.
2. Atmen Sie ein und lassen Sie dabei das rechte Ohr zur rechten Schulter sinken. Atmen Sie aus und nehmen Sie dabei den Kopf wieder zurück zur Mitte.
3. Atmen Sie ein und lassen dabei das linke Ohr zur linken Schulter sinken. Atmen Sie aus und nehmen Sie dabei den Kopf wieder zurück zur Mitte.



Führen Sie die Übungen zwei- bis dreimal mit je drei bis fünf Wiederholungen durch. Zwischen den Durchgängen machen Sie etwa eine Minute Pause.



Atemübung und sanfte Bewegung (2)



Atmung, Wahrnehmung,
Entspannung



Es wird kein Material
benötigt.



Setzen Sie sich auf einen
Stuhl und nehmen Sie eine
aufrechte, entspannte Sitz-
position ein. Die Füße ste-
hen etwa in Hüftbreite auf
dem Boden. Ihre Arme hän-
gen locker an den Seiten
runter.



1. Lassen Sie die Schultern während der Einatmung von oben nach vorn in Richtung Brust rollen. Während der Ausatmung lassen Sie die Schultern nach hinten zurück zur Ausgangsposition kreisen.
2. Lassen Sie die Schultern während der Einatmung nach hinten unten rollen. Während der Ausatmung lassen Sie die Schultern nach vorn/oben zurück zur Ausgangsposition kreisen.



Führen Sie die Übungen zwei- bis dreimal mit je zehn Wiederholungen durch. Zwischen den Durchgängen machen Sie etwa eine Minute Pause.



Fitness und eine kräftige Muskulatur sind Grundvoraussetzungen dafür, sich bis ins hohe Alter Selbstständigkeit und Mobilität bewahren zu können. Regelmäßige Übungen zur Förderung von Kraft- und Bewegungsfähigkeit sind somit wichtige Faktoren, um die Lebensqualität allgemein zu verbessern. Wie dies alleine und mit einfachen Mitteln in den eigenen vier Wänden erreicht werden kann, zeigt dieses Buch, denn es stellt über 80 abwechslungsreiche und effiziente Übungen vor, für die lediglich ein Stuhl oder andere, in jedem Haushalt verfügbaren Gegenstände benötigt werden. Alle Beispiele sind speziell auf Menschen im fortgeschrittenen Alter zugeschnitten, insbesondere auch solche, denen aufgrund vorhandener Einschränkungen eine Teilnahme an Gruppenübungen oder der Besuch eines Fitnessstudios nicht möglich ist.

ISBN 978-3-7853-2021-1

Best.-Nr.: 3432021

