Vivantes

- Hören Sie während der Gymnastik am besten Ihre Lieblingsmusik. Dann haben Sie für die meisten Übungen einen guten Rhythmus.
- Für einige Übungen benötigen Sie die folgenden Gegenstände:
  – 1-Liter-Wasserflaschen oder 1-Kilogramm-Hanteln
  – Besenstiel

Hockergymnastik

Ausgangsstellung
Setzen Sie sich auf das vordere Drittel eines Hockers bzw. Stuhls.
Die Schulterblätter sind zur Wirbelsäule gezogen, der Bauchnabel ist angespannt (eingezogen).
Die Beine sind hüftbreit auseinander, die Fußsohlen haben Bodenkontakt.

Aufwärmen
Gehen Sie im Sitzen auf der Stelle und schwingen Sie die Arme mit. Das heißt: Wenn das rechte Bein nach oben kommt, schwingen Sie den linken Arm mit, und wenn das linke Bein nach oben kommt, schwingen Sie den rechten Arm mit. Dies machen Sie (wenn es geht) mindestens 2 Minuten lang.

Vergessen Sie bitte nicht, die Arme immer mitzuschwingen.

1. Der Rücken ist immer noch gerade. Jetzt geht das rechte Bein nach außen und wieder in die Mitte, dann geht das linke Bein nach außen und wieder in die Mitte. Dafür eignet sich am besten ein rhythmisches Lied. Dies machen Sie auf jeder Seite 20-mal.

2. Dasselbe wird nun nach vorn gemacht: Das rechte Bein geht nach vorn und wieder zurück, dann geht das linke Bein nach vorn und wieder zurück. Auch hier machen Sie 20 Wiederholungen pro Seite.

3. Nehmen Sie sich die Wasserflaschen (maximal 1 Liter) oder die Hanteln und strecken Sie die Arme seitlich auf Schulterhöhe aus. Bewegen Sie sie nun etwa 1 Minute lang in schnellen kleinen Kreisen. Machen Sie danach etwa 30 Sekunden Pause und wiederholen Sie die Übung.

4. Nehmen Sie den Besenstiel bzw. eine Wasserflasche und halten Sie ihn bzw. sie auf Schulterhöhe vor sich, sodass die Ellenbogen nach außen zeigen. Nun ziehen Sie stark an dem Besenstiel bzw. der Wasserflasche nach außen. Nach 30 Sekunden entspannen Sie sich für ca. 10 Sekunden. Wiederholen Sie die Übung 3-mal. Jetzt drücken Sie den Besenstiel bzw. die Wasserflasche zusammen und wiederholen die Übung wieder 3-mal.

5. Nehmen Sie nun den Besenstiel bzw. die Wasserflasche möglichst mit gestreckten Armen hinter den Rücken und führen die unter 4. beschriebene Übung erneut durch.

6. Führen Sie nun die unter 4. beschriebene Übung mit gestreckten Armen über dem Kopf durch.

Raphaela Zimmermann, Physiotherapie, Vivantes Klinikum Spandau

30 Übungen für Beine und Füße

In der folgenden Liste haben wir 30 Sitzgymnastikübungen für die Beine und Füße für Sie zusammengestellt.
Die Übungen können beliebig oft wiederholt werden.

1. **Die Füße abwechselnd auf die Ferse und dann auf die Fußspitze stellen.**

2. Die Schuhe ausziehen und die Zehen zusammenrollen.

3. Die Schuhe ausziehen und die Zehen möglichst weit abspreizen.

4. **Ein Bein ausstrecken. Den Fuß so weit wie möglich vom Körper weg strecken, dann so nah wie möglich an den Körper heranziehen.**

5. Ein Bein heben. Den Fuß kreisen lassen (rechtsherum, abwechselnd).

6. Die Füße auf die Hacken stellen. Die Zehen locker bewegen.

7. **Die Füße von der Fußspitze zur Hacke abrollen, dann von der Hacke zur Fußspitze abrollen.**

8. Die Füße hüftbreit auseinanderstellen. Die Hacken der Füße bleiben an einer Stelle, die Füße bleiben auf dem Boden, die Fußspitzen bewegen sich von links nach rechts.

9. Die Füße hüftbreit auseinanderstellen. Die Fußspitzen bleiben an einer Stelle, die Füße bleiben auf dem Boden, die Hacken bewegen sich von links nach rechts.

10. Die Füße auf die Fußspitzen stellen. Die Hacken nach rechts auf den Boden senken und abstellen.
    Die Hacken wieder heben und nach links auf den Boden senken.

11. Mit einem Fuß Kreise auf den Boden malen.

12. Mit einer Fußspitze Kreise auf den Boden malen.

13. Mit den Knien hoch und runter federn.

14. **Ein Bein strecken. Das Bein von links nach rechts schwingen.**

15. Ein Bein heben. Mit dem Fuß einen Kreis in die Luft malen.

16. Einen Oberschenkel heben und senken.

17. Einen Unterschenkel heben und senken.

18. Einen Oberschenkel anheben und mit den Händen festhalten. Den Unterschenkel heben und senken.

19. Einen Oberschenkel anheben und mit den Händen festhalten. Mit dem Unterschenkel in der Luft kreisen.

20. Mit der Fußsohle die Innenseite des jeweils anderen Knies berühren.

Raphaela Zimmermann, Physiotherapie, Vivantes Klinikum Spandau

21. Einen Oberschenkel anheben, das Knie mit den Händen umfassen und so weit wie möglich zum Oberkörper ziehen.

22. Die Beine heben und Rad fahren.

23. Abwechselnd die Beine heben und unter dem angehobenen Bein klatschen.

24. Die Beine ausstrecken und mit den Füßen klatschen.

25. Die Beine ausstrecken und mit beiden Füßen synchron einen Kreis in die Luft malen.

26. Im Sitzen marschieren.

27. Die Beine ausstrecken und die Füße locker ausschütteln.

28. Die Beine ausstrecken und asynchron hoch und runter wippen.

29. Eine fiktive Treppe hinaufsteigen.

30. Mit beiden Füßen gleichzeitig Kreise auf den Boden malen (synchron und asynchron, die Richtung wechseln).