



Handout

Rehasport für Zuhause

Sitzgymnastik

Finde heraus, was gut für dich ist!



Ausgangsstellung:

Sitzend: Aufrecht mit aktivierter Rumpfspannung auf einem Stuhl sitzend (Wichtig: ganz vorn an der Kante des Stuhles sitzen), Füße, Knie und Hüfte in einer Linie, Arme neben dem Körper, Schulterblätter nach hinten unten



1. Übung:

- Schultern abwechselnd nach hinten kreisen



2. Übung:

- Schultern hoch ziehen, kurz oben halten und dann langsam nach unten hinten ziehen wieder kurz halten
- Ein paar mal wiederholen



3. Übung:

- Die Arme nach vorne schieben und nach oben im Wechsel



4. Übung:

- Die Arme weit öffnen, Handfläche nach oben (Daumen nach hinten) Brustkorb weit öffnen und dabei tief einatmen



5. Übung:

- Beim ausatmen die Arme nach vorne holen den Oberkörper rund machen und den Kopf hängen lassen

Übungen 1-5 ein paar Mal wiederholen



6. Übung:

- Mit geradem Oberkörper nach vorne gehen und zurück. Dabei darauf achten, dass der Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule bleibt und der Rücken ganz gerade bleibt
- Ein paar mal langsam vor und zurück bewegen und dabei den Bauch einziehen



7. Übung:

- Das ganze zur Seite ausführen (schunkeln)



8. Übung:

- Abwechselnd die Beine heben (wer kann anheben und ausstrecken)



9. Übung:

- Die Fersen abwechselnd vorne antippen



10. Übung:

- Jetzt die Fußspitzen seitlich antippen
- Das Ganze im Wechsel

11. Übung:

- Jetzt mit einem Bein Hacke, Spitze und dann abwechselnd den Fuß aufstellen (Hacke, Spitze 1,2,3) danach fängt man automatisch mit dem anderen Fuß an
- Kombi aus Übung 9 & 10



12. Übung:

- Beide Füße nebeneinander stellen und die Fußspitzen hochziehen, kurz halten und abrollen. 3-4 mal
- Jetzt das Gleiche mit den Fersen



13. Übung:

- Die Füße nun vor und zurück abrollen



14. Übung:

- Einen Fuß mit der Ferse aufstellen und seitlich hin und her kippen (Scheibenwischer). Jetzt den Fuß anheben und das Fußgelenk kreisen. Das gleiche mit dem anderen Fuß



15. Übung:

- Die Händen von links nach rechts führen und dabei die Finger bewegen. Auch überkreuz. (Klavier spielen)



16. Übung:

- Mit den Armen diagonal nach oben greifen abwechselnd (als würde man etwas aus einem Regal nehmen)



17. Übung:

- Die Arme diagonal zur Seite schieben



18. Übung:

- Die Arme abwechselnd diagonal am Bein vorbei führen.



19. Übung:

- Den Arm so weit wie es geht nach hinten führen und hinterher schauen
- Ein paar Mal beide Seiten



20. Übung:

- Die Hände aneinander reiben, so als würden wir sie waschen und als wären sie kalt. Danach die Fingerkuppen berühren.



21. Übung:

- Die Finger beider Hände berühren sich abwechselnd die Daumen, Zeigefinger usw. lösen.
- Dann nicht in der Reihenfolge sondern willkürlich



22. Übung:

- Gerade sitzen und nur den Kopf vorsichtig zur Seite drehen und anderen Seite. (Langsame Bewegung)



23. Übung:

- Den Kopf zur Seite kippen dann das Kinn Richtung Brustbein (Doppelkinn) und zur anderen Seite.



24. Übung:

- Die Arme nach vorne führen und dann zur Seite (Brustschwimmen)



25. Übung:

- Die Arme in Kraulbewegung abwechselnd nach vorne bewegen.



26. Übung:

- Mit dem Oberkörper nach vorne gegen die Arme mitnehmen und seitlich weit geöffnet nach hinten ziehen (Rudern)



27. Übung:

- Gerade sitzen und den Oberkörper seitlich nach unten ziehen