

Aktivierungsstunde zu Coronazeiten

Blätter für unsere Senioren-12-2020

Wirbelsäulengymnastik für daheim

*Die Übungen immer 8x ausführen, dann Pause zum Atmen und „Bauchnabel frei lassen“.
Es können bis zu 4 Wiederholungen geturnt werden (4x8)*

1. Marschieren am Platz mit Armbewegungen zum Aufwärmen

2. Sitz auf dem Stuhl

- a) Kopf neigen und wieder aufrichten in die Verlängerung der Wirbelsäule
- b) Schultern nach vorne „fallenlassen“ und wieder anspannen
- c) Schultern hochziehen/senken; re/li im Wechsel, dann zusammen
- d) Schultern vorwärts /rückwärts kreisen im Wechsel, dann zusammen
- e) Arme ein/ausdrehen
- f) Ferse/Spitze; Füße kreisen
- g) Oberschenkel mit beiden Händen umfassen:
Unterschenkel vor/rückschwingen; Unterschenkel kreisen;
Oberschenkel zur Seite ziehen und zurück.

3. Stand hinter der Stuhl-Lehne

- a „Holzbein“: re/li Bein ganz gestreckt zur Seite und nach vorn / hinten bewegen
- b) Füße im Wechsel auf- und abfedern; dann zusammen auf- und abfedern
- c) Bein ein/ausdrehen (Twist) im Wechsel

4) Sitz

- a) Hände auf der Schulter--- re Ellbogen zum li Knie (Knie kommt entgegen); gegengleich
- b) Oberkörper so drehen, dass die Hände re/li an die Lehne tippen können
- c) Oberkörper waagrecht so weit wie möglich zu den Oberschenkeln absenken.

Bei allen Übungen ist die Lendenwirbelsäule fest an der Lehne!

5) Sitz; mit dem Hintern etwas vorrücken, oberer Rücken bleibt an der Lehne

- a) Füße fest am Boden--- Fersen heben, senken, Fußspitzen bleiben am Boden
- b) wie oben, aber Füße jetzt anheben
- c) wie oben, Füße anheben, dann Unterschenkel strecken und beugen.
- d) wie oben, Unterschenkel gestreckt halten und wippen

*Zwischen den Übungen immer wieder lockern und entspannen,
den Oberkörper kreisen, mit dem Oberkörper Wellenbewegungen vollziehen
Der Bauchnabel ist bei allen Übungen immer an die Wirbelsäule,
Bewusstes Atmen nicht vergessen.*

Viel Spass beim Üben!

Gesammelt und zusammengestellt vom Seniorenbeirat der Stadt Waldmünchen