



Freude an Bewegung: Hocker-Gymnastik

Senioren fehlt häufig ausreichende Bewegung. Die Beschränkungen der Lock-down-Zeit verschärfen dies leider. Um dem Nachlassen von Gelenken und Muskeln dennoch entgegen zu wirken, nehmen Sie sich täglich ca. 20 Minuten Zeit, Ihrem Körper etwas Gutes zu tun.



Wir starten im Sitzen auf einem Hocker oder Stuhl.

Achten Sie auf eine aufrechte Sitzposition, Füße am Boden, Beine im rechten Winkel.

1. Übung: Fuß-Wippe



Beidseits: die Zehen hochziehen - Füße abrollen - und die Fersen heben. Mehrfach wiederholen.

2. Übung: Über-Kreuz-Bewegung



Re. Knie und li. Hand treffen sich vor dem Körper. - Wechsel - Jetzt berühren sich li. Knie und re. Hand. Mehrfach wiederholen.

3. Übung: Greifübungen



Im Wechsel mit jeweils einer Hand nach vorne greifen - zupacken - und zu sich ran ziehen. Wir starten auf Brusthöhe und greifen dann immer höher bis an die Decke und wieder zurück.

4. Übung: Wurfbewegung



Die rechte Hand startet vom Knie ausgehend nach rechts, oben, außen und wir schauen der Hand hinterher. Seiten wechseln.

5. Übung: Kniebeuge



Hinter dem Stuhl stehen, Füße stehen in hüftbreitem Abstand und Hände greifen die Armlehne: Wir starten in eine leichte Kniebeuge und drücken uns dann wieder hoch bis auf die Zehenspitzen.

6. Übung: Seitwärts-Schritte aus dem Stand



Der rechte Fuß macht einen Seitwärtsschritt nach rechts und wieder zurück. Dabei bleibt der linke Fuß fest am Boden stehen. Jetzt startet der linke Fuß zur linken Seite und wieder zurück. Weiter im Wechsel.

7. Übung: Wadendehnung



Mit den Händen an der Wand abstützen und in Schrittstellung gehen: Li. Fuß vorne mit angewinkeltem Knie und re. Fuß hinten mit gestrecktem Bein + Ferse am Boden.

In der re. Wade entsteht ein ziehender Schmerz (Dehnung). Langsam bis 10 zählen. Dann Seitenwechsel. (3 x 10 Sekunden Halten pro Seite)