



# FIT UND XUND #51

## BEWEGLICHKEITSTRAINING IM SITZEN

Nur wer rastet, rostet... Die nachfolgenden Übungen für die Mobilität können Sie gut mit den Kräftigungsübungen aus dem Fit und xund #50 kombinieren. Und wichtig: Im Sitzen zu trainieren, ist nicht nur etwas für Hochbetagte. Wer seine Arbeit im Sitzen ausübt, profitiert ebenfalls von diesen Übungen, denn sie fördern die Beweglichkeit der Gelenke und Muskeln, verhindern so die typischen «Büro-Haltungsschäden», verbessern die Blutzirkulation in den Extremitäten und regen den Kreislauf an.

Versuchen Sie, bei allen Dehnungsübungen tief in den Bauch ein- und auszuatmen. Viele der Übungen können Sie zwischendurch auch mit geschlossenen Augen machen. So trainieren Sie auch das Gleichgewicht mit.

Bewegung zahlt sich aus! Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass Senioren, die sich regelmässig sportlich betätigen und körperlich fit sind, weniger oft stürzen und sich im Falle eines Sturzes weniger oft verletzen als Personen, die dem Sport nichts abgewinnen können.

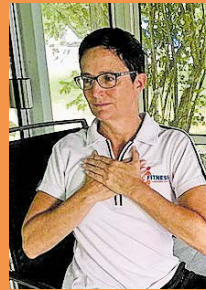
Gaby Bächtold, Trainerin Bewegung und Gesundheit, ABC Fitness Rheinau



1. Zuerst den Kopf locker mehrmals nach rechts und links drehen und über die Schulter zurückschauen. Auf einer Seite bleiben und den Arm auf dieser Seite mit der Handfläche aufwärts nach oben-hinten strecken. Versuchen Sie, in die Handfläche zu schauen.

2. Schultern rückwärts kreisen. Rechts, links, miteinander – einfach etwas abwechseln.

3. Hände auf den Brustkorb legen und sich locker nach rechts und links drehen.



4. Arm möglichst nahe am Ohr hochstrecken. Nun die Hüfte in Richtung des erhobenen Armes wegschieben und gleichzeitig mit der Hand in die Ferne ziehen.



5. Ein Bein über das andere schlagen. Oberkörper nach vorne neigen. Wenn möglich Arme nach vorne strecken.



6. A Bein seitlich des Stuhles weit nach hinten strecken. Mit dem Oberkörper so weit wie möglich zurücklehnen und gleichzeitig den Rist des hinteren Fusses leicht in den Boden drücken.

B Variante: Mit dem Rücken zum Stuhl stehen und den Fuss auf die Fläche legen. Hüfte nach vorne schieben und gleichzeitig den Rist des Fusses leicht in die Stuhlfläche drücken. Wenn nötig, sich dabei irgendwo festhalten.

7. Ein Bein gestreckt nach vorne halten. Nun Zehen Richtung Gesicht ziehen und den Oberkörper nach vorne neigen.



8. Fuss- und Handgelenke kreisen. Versuchen Sie auch die Fuss- und Handgelenke derselben Seite in gegengleicher Richtung zu drehen.