

Fit bleiben mit Gymnastikübungen für zuhause

Gymnastik-Übungen im Sitzen

Die folgenden Übungen können Sie bequem auf einem Hocker oder Stuhl machen. Wählen Sie möglichst einen Stuhl ohne Armlehnen, damit Sie sich frei bewegen können.

Einige Übungen können auch im Stehen durchgeführt werden. Damit trainieren Sie zusätzlich das Gleichgewicht.

Kräftigung von Armen, Schultern und Händen

Setzen Sie sich auf einen Stuhl, Oberschenkel und Waden bilden dabei einen Winkel von 90 Grad. Strecken Sie nun beide Arme und Hände aus: erst nach oben, dann zur Seite, dann nach vorne. Wenn Sie möchten, können Sie dabei die Hände zur Faust ballen und wieder öffnen, um die Muskulatur zusätzlich zu fordern.



Mehr Beweglichkeit im Rücken

Setzen Sie sich auf einen Stuhl, möglichst auf die Vorderseite der Sitzfläche. Legen Sie Ihre Handflächen auf die Oberschenkel und machen Sie einen runden Rücken. Schieben Sie dabei Ihre Ellbogen nach außen, sodass Ihre Arme ein O bilden. Danach wieder aufrichten und die Übung möglichst mehrmals wiederholen.

Kräftigung der Bauchmuskulatur

Diese Übung ist die sanfte Alternative zu den bekannten „Sit-ups“ am Boden. Setzen Sie sich auf einen Stuhl, aber lehnen Sie sich möglichst nicht an. Strecken Sie nun beide Beine nach vorne aus – und heben Sie sie leicht an. Diese Position einige Sekunden halten. Wenn nötig, können Sie sich am Stuhl festhalten.



Weitere Gymnastikübungen im Sitzen

Laufen auf der Stelle

Beginnen Sie Ihre Routine mit einer einfachen Laufübung auf der Stelle. Heben Sie abwechselnd das linke Bein zusammen mit dem rechten Arm und das rechte Bein mit dem linken Arm an. Diese Übung verbessert Ihre Koordination und erhöht Ihre Herzfrequenz.



Fernbedienung durchreichen

Machen Sie Ihre Fernbedienung zum Teil Ihres Trainings! Heben Sie Ihr rechtes Bein an und führen Sie die Fernbedienung unter dem Knie durch. Senken Sie dann Ihr rechtes Bein ab und heben Sie nun Ihr linkes Bein an, um die Fernbedienung zurückzureichen. Diese Übung kräftigt die Bein- und Bauchmuskulatur.



Schulter-Bein-Koordination

Diese Übung verbessert Ihre Koordination und Ihre Schultermuskulatur. Heben Sie Ihr rechtes Bein an und fassen Sie sich dabei mit dem linken Arm an die linke Schulter. Senken Sie Ihr rechtes Bein ab und heben Sie stattdessen Ihr linkes Bein an, während Sie sich mit Ihrem rechten Arm an die rechte Schulter fassen.



Armstrecker

Diese Übung stärkt Ihre Arme und Brustmuskulatur. Heben Sie abwechselnd den linken und den rechten Arm an und strecken Sie dabei den ganzen Körper. Die Hände machen eine Greifbewegung. Versuchen Sie, Ihre Muskeln während der Übung zu spüren und die Spannung zu halten.



Etwas vom Boden aufheben

Bücken Sie sich abwechselnd zur linken und zur rechten Seite und machen Sie dabei eine Greifbewegung. Diese Übung stärkt Ihre Bauchmuskulatur und verbessert die Beweglichkeit.



Armbeuger mit Beinstrecker

Diese Übung kräftigt Ihre Arme, Beine und Bauchmuskulatur. Strecken Sie beide Arme nach vorne aus und heben Sie nun das rechte Bein an. Führen Sie dabei die Hände zu den Schultern. Senken Sie Ihr rechtes Bein ab und heben Sie stattdessen Ihr linkes Bein an und führen Sie Ihre Hände zu den Schultern.



Oberkörper-Rotation

Diese Übung stärkt Ihre Bauch- und Rückenmuskulatur. Kreuzen Sie Ihre Arme vor der Brust und drehen Sie den Oberkörper und den Kopf abwechselnd so weit wie möglich nach links und nach rechts.



Gymnastik-Übungen mit Hanteln oder Wasserflaschen

Arme kräftigen

Stellen Sie die Füße schulterbreit auseinander und nehmen in jede Hand eine Wasserflasche. Strecken Sie beide Arme nach vorne aus und bewegen die Arme abwechselnd nach oben und nach unten. Wiederholen Sie die Übung so oft, bis Ihnen die Arme schwer werden.



Arme und Schultern kräftigen

Stellen Sie die Füße hüftbreit auseinander. Heben Sie beide Arme schulterbreit in einen 90°-Winkel an. Führen Sie die Ellenbogen vor der Brust zusammen und öffnen diese danach wieder. Wiederholen Sie die Übung einige Male und führen Sie diese Übung nur durch, wenn Sie dabei keine Schmerzen verspüren!



Den oberen Rücken stärken

Legen Sie Ihre Unterarme auf die Oberschenkel. Führen Sie die Hände zu den Schultern und wieder zurück auf die Oberschenkel.

Tipp: Wer mag, kann zusätzlich die Hände nach ganz oben ausstrecken - also Oberschenkel, Schultern, in die Luft strecken und wieder auf die Oberschenkel zurück. Diese Übung lässt sich auch gut im Stehen durchführen.

