

# Fitness mit Stuhl

Carola Bleis

Die Bewegungseinheit mit Stuhl bietet eine Abwechslung in der Kursarbeit und eignet sich als Bewegungsprogramm am Arbeitsplatz für zwischendurch.

**Musikempfehlung:** Pilates-Musik.

## 1. Aufwärmen, Rücken und Becken lockern

Die Teilnehmer (TN) stehen vor dem Stuhl, Gesicht zur Sitzfläche, rechten Fuß auf dem Stuhl abstellen. Das linke Bein ist jetzt das Standbein. Die Arme hängen neben dem Körper, der Rücken ist lang. Rechtes Sitzbein sowie den rechten Darmbeinstachel erspüren, nach oben ziehen und wieder sinken zu lassen. Dabei beginnt das Becken eine horizontale Auf- und Abwärtsbewegung. Diese wird

10-mal wiederholt. Anschließend wechseln Sie die Seite, um auch hier zehn dieser Bewegungen auszuführen (Abb. 1a).

### 1 a.

Die TN stehen vor dem Stuhl, Gesicht zur Sitzfläche, linken Fuß auf dem Stuhl abstellen. Beide Arme nach oben in Richtung Zimmerdecke strecken. Dabei den Schultergürtel spüren und im Wechsel den rechten und linken Arm in Richtung Zimmerdecke verlängern. Hier entsteht nun eine horizontale Auf- und Abwärtsbewegung des Schultergürtels. Nach zehn Wiederholungen wechseln Sie die Seite (Abb. 1b).



### 1 b.

Die TN stehen vor dem Stuhl, Gesicht zur Sitzfläche, rechten Fuß auf dem Stuhl abstellen. Beide Arme nach oben strecken. Nun wird die horizontale Beckenbewegung von Übung 1 mit der Übung 1a kombiniert. Immer wenn das rechte Sitzbein sich abwärtsbewegt, zieht der linke Arm in Richtung Zimmerdecke und umgekehrt. Nach 20 Wiederholungen beenden Sie diese Übung.

## 2. Aufwärmen im Sitzen

Die TN setzen sich mit aufrechtem Rücken auf ihren Stuhl, beide Füße sind auf dem Boden aufgestellt, beide Arme hängen locker am Körper. Die Arme schwingen nun gegengleich neben dem Körper. Nach zehn Wiederholungen bleiben die Arme seitlich neben dem Körper hängen und werden gemeinsam auf und





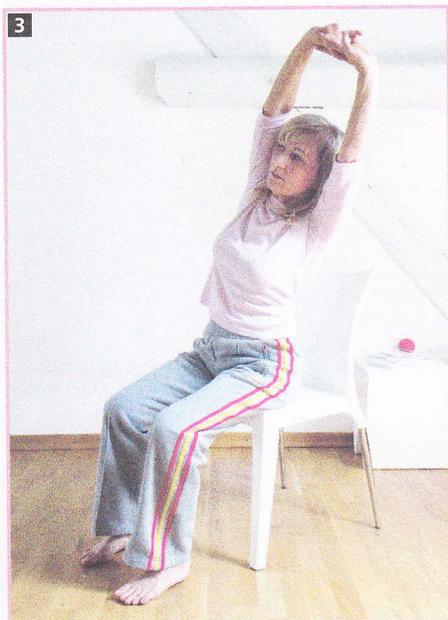
ab bewegt. 10-mal wiederholen. Nach der zehnten Wiederholung beide Arme nach oben strecken und die Hände falten (Abb. 2a und 2b, siehe S. 7).

### 3. Seitliches Dehnen

Aus der Sitzposition von Übung 2. mit gestreckten Armen, gefalteten Händen und aufgerichtetem Rücken den Oberkörper sanft nach rechts und links wiegen. Zehn Wiederholungen (Abb. 3).

### 4. Bauchmuskeltraining, sitzend

Die TN sitzen aufrecht auf dem Stuhl, beide Füße aufstellen. Die Hände an den Hinterkopf legen, die Ellenbogen zeigen zur Seite. Die Ellenbogen zueinander führen, so dass sie sich vor dem Gesicht



treffen. Anschließend wieder auseinanderziehen. Dieses „Öffnen und Schließen“ der Ellenbogen wird 10-mal wiederholt. Dann bleiben die Ellenbogen zur Seite gestreckt, der Rücken wird aufgerichtet. Aus dieser Aufrichtung beginnen die TN nun den rechten Ellenbogen und das rechte Knie zueinander zu bewegen und anschließend voneinander zu entfernen.

Zehn Wiederholungen, dann Seiten wechseln (Abb. 4a, 4b und 4c).

### 5. Den Rücken in der Länge dehnen

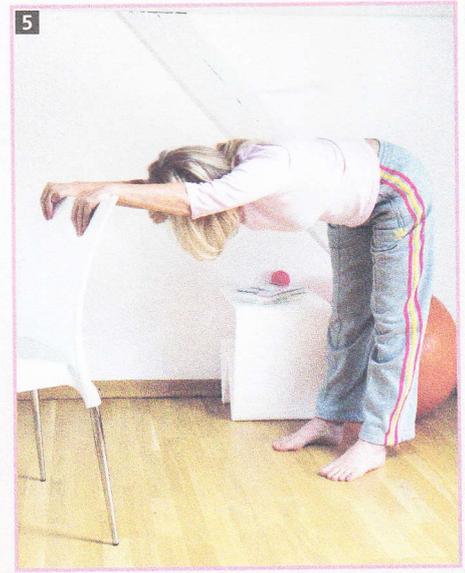
Die TN stellen sich mit dem Gesicht zur Stuhllehne, legen die Hände auf die Stuhllehne und treten einen großen Schritt nach hinten, so dass sie in den Hüftgelenken rechtwinklig gebeugt sind, Rücken und Arme sind lang ausgestreckt.

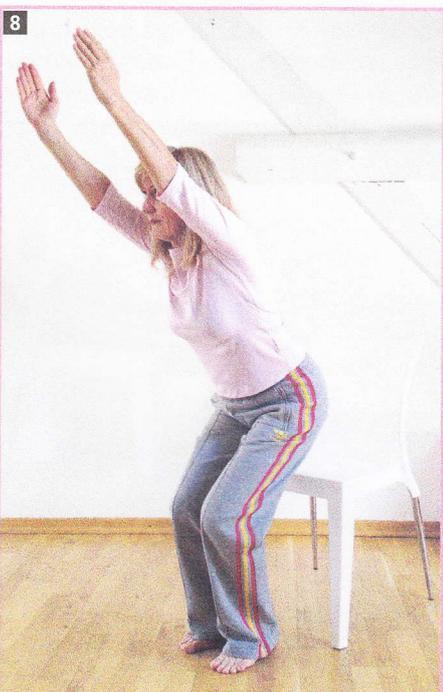
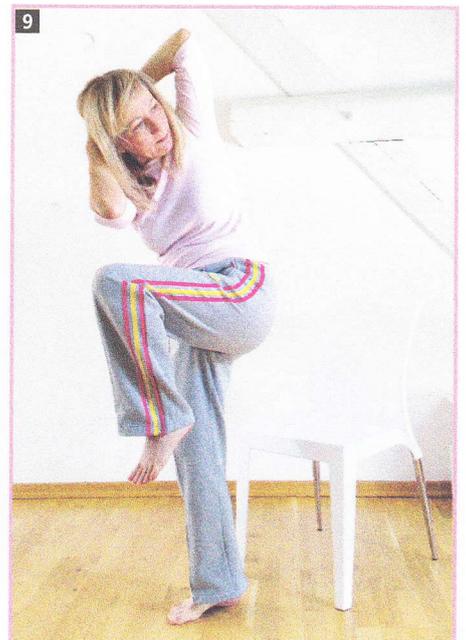
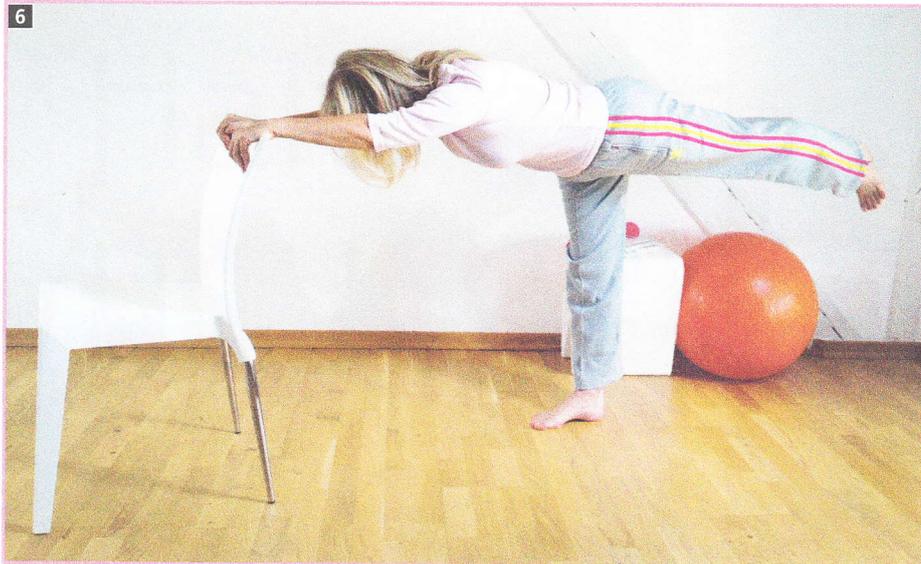


Diese Dehnung fünf Atemzüge halten, dann wieder an den Stuhl herantreten, um sich anschließend für weitere fünf Atemzüge in die Dehnung zu begeben (Abb. 5).

### 6. Die Rückseite der Beine und den Po kräftigen

Die TN stellen sich mit dem Gesicht zur Stuhllehne, legen die Hände auf die Stuhllehne und treten einen großen Schritt nach hinten, so dass sie in den Hüftgelenken rechtwinklig gebeugt sind, Rücken und Arme sind lang ausgestreckt. Aus dieser Stellung nun das gestreckte rechte Bein heben und wieder senken. Nach zehn Wiederholungen zurück in den aufrechten Stand. Kurz verschlaufen und dann das gestreckte linke Bein ebenfalls 10-mal heben und senken (Abb. 6).





### 7. Die Oberschenkelvorderseite stärken

Mit der rechten Körperseite neben die Stuhllehne stellen. Den linken Fuß vorne, der rechte ungefähr 50 cm weiter nach hinten stellen. Mit der rechten Hand die Lehne fassen. Das rechte, hintere Knie mit aufgerichtetem Rücken beugen und strecken (die Aufmerksamkeit bleibt während der Übung beim hinteren Knie), nach zehn Wiederholungen mit der linken Körperseite zur Stuhllehne drehen und die Füße wechseln (Abb. 7).

### 8. Die Oberschenkelvorderseite und den Po kräftigen, den Rücken und die Schultern trainieren

Mit dem Rücken zur Sitzfläche des Stuhls stellen, beide Sitzbeine wahrnehmen. Die TN stellen sich vor, dass sie bei der folgenden Übung ca. 10 bis 15 cm von der Sitzfläche entfernt bleiben. Beide Arme nach oben heben, beide Knie beugen und gleichzeitig das Gesäß in Richtung Stuhlfäche senken, ohne diese zu berühren. Dann die Beine wieder strecken und die Arme senken. Zehn Wiederholungen (Abb. 8).

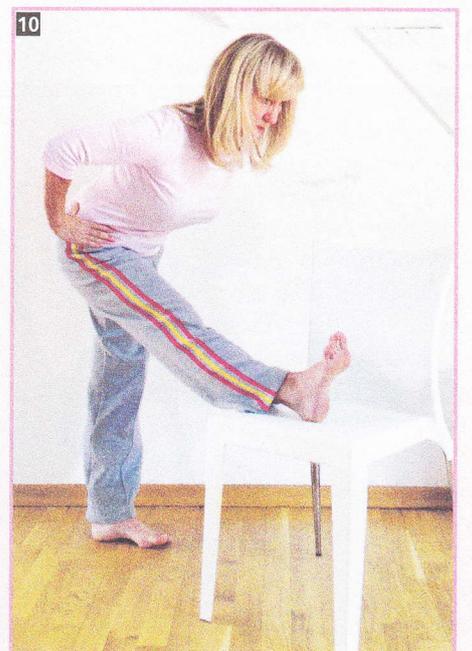
### 9. Die schräge und gerade Bauchmuskulatur trainieren

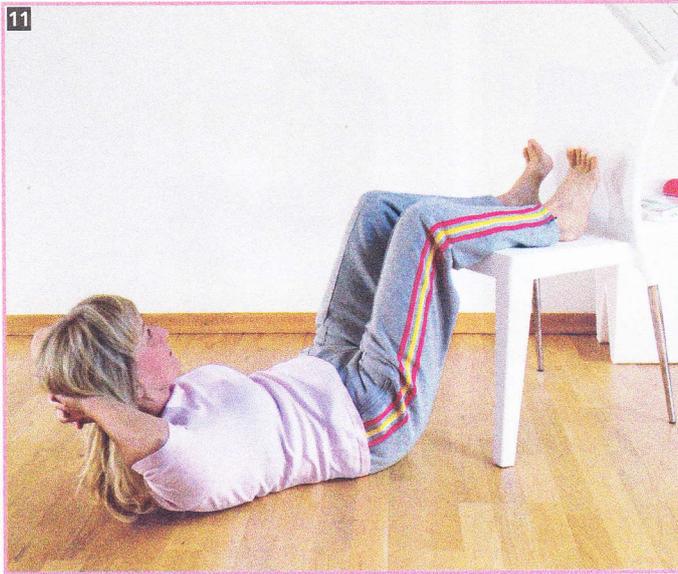
Mit dem Rücken zur Stuhlfäche aufrecht stehen bleiben. Die Hände an den Hinterkopf legen, so dass die Ellenbogen zur Seite zeigen, und dann den rechten Ellenbogen und das linke Knie zueinanderzie-

hen. Danach aufrichten. Nach drei Wiederholungen die Seiten wechseln und die Bewegung mit der anderen Seite drei Mal ausführen. Fünf Wiederholungen pro Seite (Abb. 9).

### 10. Die Oberschenkelrückseite dehnen

Die TN stellen sich eine Schrittlänge von dem Stuhl entfernt auf das linke Bein, legen die rechte Ferse auf die Sitzfläche, die Hände in die Taille, der Rücken ist lang. Nun mit langem Oberkörper vorbeugen, in Richtung rechte Fußspitze, bis eine deutliche Dehnung an der Rückseite der Oberschenkel zu spüren ist, und wieder aufrichten. Zehn Wiederholungen pro Seite (Abb. 10).



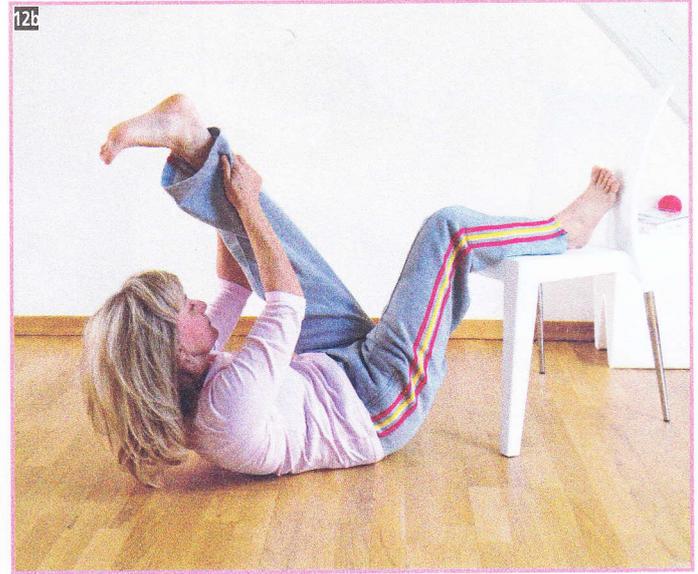


## 11. Den geraden Bauchmuskel trainieren

Die TN legen sich rücklings auf den Boden und legen die Unterschenkel auf der Stuhlfläche ab. Dabei ist darauf zu achten, dass die Kniegelenke einen rechten Winkel bilden. Die Hände werden unter den Hinterkopf gelegt, die Ellenbogen zeigen zur Seite. Nun wird der Oberkörper in zwei kleinen Stufen angehoben und in zwei kleinen Stufen nicht ganz ablegt in die Ausgangsposition. Nach zehn Wiederholungen beenden sie diese Übung (Abb. 11).

## 12. Die Oberschenkelrückseite dehnen

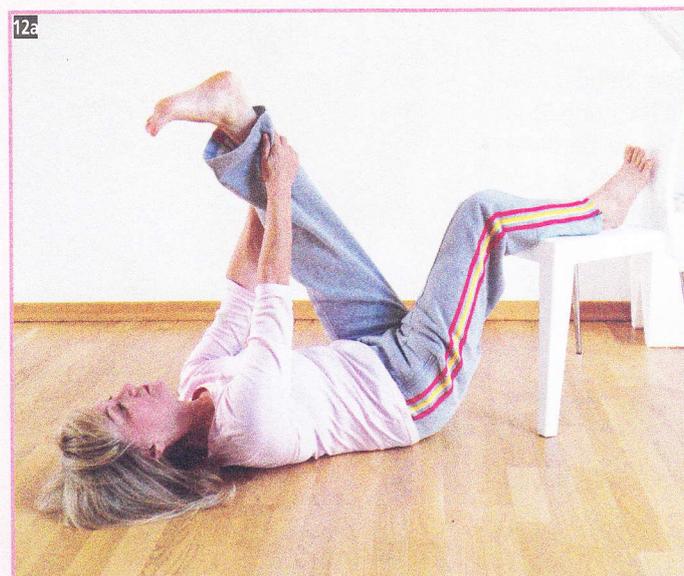
Die Lage wie bei Übung 11. Ausatmend das linke Bein nach oben strecken, das rechte bleibt auf dem Stuhl. Mit beiden



Händen die Oberschenkelrückseite greifen und die Fußspitze abwärts in Richtung Knie (Fuß flexen) ziehen. Für drei Atemzüge das linke Bein in der Dehnung halten und mit der nächsten Ausatmung den Oberkörper heben, zum linken Knie drehen und nochmals für drei Atemzüge halten. Danach die Seite wechseln (Abb. 12a und 12b).

## 13. Entspannen

Rückenlage, wie bei der Übung 12. Alle Muskelspannung lassen, beide Hände legen Sie auf den Bauch, um den Bauchnabel herum und spüren der Atembewegung im Rumpf für zehn Atemzüge nach (Abb. 13).



Text und Fotos: Carola Bleis  
1632