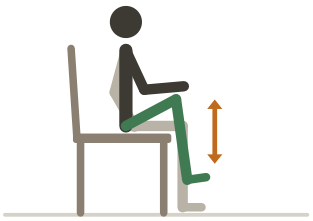
Stuhlgymnastik im Sitzen

Fester Stuhl ohne Rollen, Füße flach am Boden, ruhig weiteratmen. Bei Schmerzen, Schwindel oder Atemnot aufhören. Die Zahlen sind ein Vorschlag, weniger ist am Anfang in Ordnung. Nach einer Operation oder bei Herzerkrankung vorher ärztlich abklären. Ersetzt keine ärztliche Beratung.



1. Gehen im Sitzen

Etwa eine Minute, ruhig weiteratmen

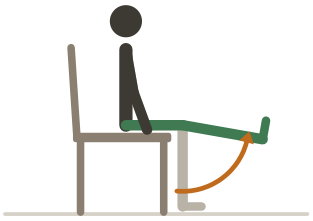
Mittig sitzen, abwechselnd die Knie ein Stück anheben. Bei Unsicherheit festhalten.



2. Schultern kreisen

8 Mal nach hinten, dann 8 Mal nach vorn

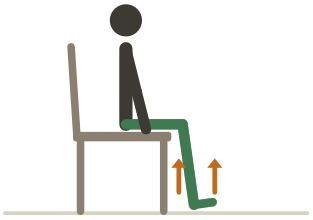
Beide Schultern langsam im großen Kreis bewegen.



3. Knie strecken

8 Mal je Bein

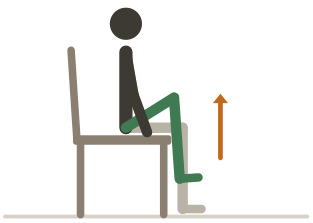
Am Sitz festhalten, ein Bein fast gerade strecken, bis drei zählen, absetzen.



4. Fersen und Zehen heben

15 Mal

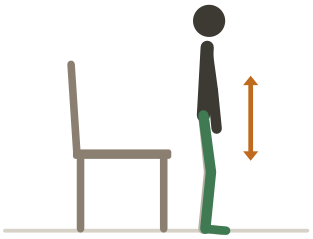
Erst die Fersen, dann die Zehenspitzen anheben, im Wechsel.



5. Knie heben

6 bis 8 Mal je Seite

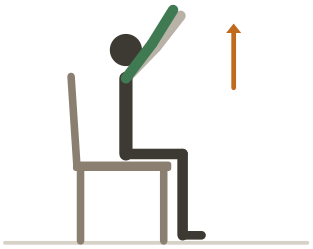
Am Sitz festhalten, ein Knie Richtung Brust heben, kurz halten, absetzen.



6. Aufstehen und hinsetzen

5 Mal, später bis zu 10 Mal

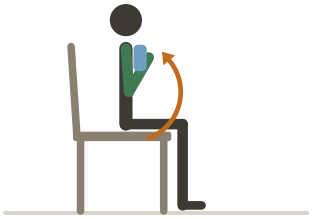
Stuhl an die Wand, an die Kante rutschen, aufstehen, langsam hinsetzen. Nur wenn es sicher gelingt, sonst mit einer zweiten Person daneben.



7. Arme nach oben strecken

8 Mal

Beide Arme langsam nach vorn und nach oben führen, langsam senken.



8. Arme beugen

10 Mal

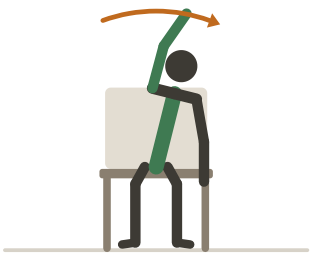
Kleine Wasserflaschen halten, Unterarme zur Schulter beugen.



9. Oberkörper drehen

5 Mal je Seite

Arme vor der Brust kreuzen, Oberkörper nach rechts und links drehen.



10. Zur Seite neigen

3 Mal je Seite

Einen Arm über den Kopf, sanft zur anderen Seite neigen, dann wechseln.

Meine Woche

Nach jeder Übung ein Häkchen. Zwei bis drei Tage in der Woche sind ein guter Anfang.

Übung	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1. Gehen im Sitzen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2. Schultern kreisen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3. Knie strecken	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4. Fersen und Zehen heben	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5. Knie heben	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
6. Aufstehen und hinsetzen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
7. Arme nach oben strecken	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
8. Arme beugen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
9. Oberkörper drehen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
10. Zur Seite neigen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Notizen: was leicht ging, was schwer fiel