



## Persönliches Übungsprogramm

### Hocker/Stuhlgymnastik für Zuhause

Therapie & Training | Michael Auer

Berliner Platz 4 • 76275 Ettlingen • Deutschland

Bei dieser Gymnastikform soll Ihnen ein Stuhl die Sicherheit geben, gezielt Übungen auszuführen, die den eigenen Körper kräftigen, das Gleichgewicht schulen und die eigene Ausdauer verbessern.

Diese kleine Übungsreihenfolge können Sie gerne 2-3 mal die Woche in Ihren Tagesablauf mit aufnehmen.

#### [Video](#)



Knieheben im Stehen, gestützt

Stehen Sie aufrecht, und halten Sie sich z.B. an einer Stuhllehne fest.

Heben Sie abwechselnd die Knie.

\_\_\_ 5 \_\_\_ mal jedes Knie anheben.

©Physiotools

#### [Video](#)



Hüftstreckung im Stehen, gestützt

Stehen Sie aufrecht, und halten Sie sich z.B. an einer Stuhllehne fest.

Verlagern Sie Ihr Gewicht etwas nach vorne, und setzen Sie die Gesäßmuskeln ein, um das Bein nach hinten anzuheben. Senken Sie das Bein wieder in die Ausgangsposition.

\_\_\_ 5 \_\_\_ mal mit jedem Bein anheben und senken.

©Physiotools

#### [Video](#)



Hüftabduktion im Stehen, gestützt

Stehen Sie aufrecht, und halten Sie sich seitlich z.B. an einer Stuhllehne fest.

Halten Sie die Oberkörper aufrecht, und setzen Sie die Gesäßmuskeln ein, um das Bein seitlich anzuheben. Senken Sie das Bein wieder in die Ausgangsposition.

\_\_\_ 5 \_\_\_ mal wiederholen. dan umdrehen und anders Bein seitlich anheben und senken.

©Physiotools

#### [Video](#)



Auf die Zehenspitzen stellen

Nehmen Sie eine gute Haltung ein, das Gewicht gleichmäßig auf beiden Beinen verteilt, und halten Sie sich gegebenenfalls z.B. an einer Stuhllehne fest.

Stellen Sie sich auf die Zehenspitzen und kehren Sie dann langsam und kontrolliert in die Ausgangsposition zurück.

\_\_\_ 10 \_\_\_ Mal wiederholen.

©Physiotools

## Video



©Physiotools

### Kniebeuge auf einen Stuhl und wieder Aufstehen

Nehmen Sie eine gute Haltung ein. Stehen Sie mit den Füßen etwa hüftweit auseinander und dem Gewicht gleichmäßig auf beiden Beinen verteilt vor einem Stuhl.

Stellen Sie sicher, daß der Stuhl in geeigneter Entfernung hinter Ihnen steht.

Beugen Sie Hüfte und Knie und setzen Sie sich kontrolliert nieder. Knie und Zehen sollten dabei in eine Richtung zeigen.

Sitzen Sie nur ganz leicht auf, dann drücken Sie sich durch Anspannung der vorderen Oberschenkel- und der Gesäßmuskeln in die Ausgangsposition zurück.

  5   Mal wiederholen.

## Video



©ODL/PhysioTools Ltd

Sitzen Sie auf einem Stuhl. Die Fußsohlen sind auf dem Boden.

Heben Sie abwechselnd die Beine an.

  5   Wdh.

## Video



©ODL/PhysioTools Ltd

Sitzen Sie auf einem Stuhl. Die Fußsohlen berühren den Boden.

Zur Steigerung der vorherigen Übung, heben Sie die Beine abwechselnd an, und berühren Sie das Knie mit dem jeweils gegenüberliegenden Ellenbogen.

  5   jede diagonale Seite berühren.



©Glasgow Caledonian University

Füße: Abwechselnd mit den Fersen den Boden berühren

Oberkörper: Ellenbogen angewinkelt - Arme öffnen und schließen

  10   Wdh.

oder

                     



©Glasgow Caledonian University

Seitliche Rumpfmuskulatur dehnen.

Strecken Sie einen Arm über den Kopf, und lehnen Sie sich leicht zur Seite. Halten Sie das Gesäß auf dem Stuhl.

Für   10   Sekunden halten.

  3   Wdh. (zu beiden Seiten)

Halten Sie die Streckung, sodass Sie eine starke Dehnung, aber keine Schmerzen spüren. Atmen Sie ruhig weiter.

## Video



©Physiotools

### Vom Sitzen zum Stehen mit Hilfe von Armlehnen

Sitzen Sie auf einem Stuhl, die Hände auf den Armlehnen. Sitzen Sie so weit vorne, dass Ihre Füße sicher auf dem Boden stehen. Ein Fuß steht leicht hinter dem anderen. Beim Stuhl ohne Lehne, Oberkörper nach vorne verlagern und dabei die Arme weit vornehmen.

Verlagern Sie das Gewicht nach vorne, und drücken Sie sich in den Stand, wobei Sie sich soviel wie nötig abstützen.

Wiederholen Sie   5   mal.