

Kräftigung Beine und Gesäß (mit einem Stuhl ohne Handlehne)

Achtung: Bei Gleichgewichtsproblemen oder Gangunsicherheit stellen Sie bitte den Stuhl an die Wand!

Setzen Sie sich auf das vordere Drittel des Stuhls, Oberkörper ist aufgerichtet, die Beine stehen leicht geöffnet und sicher auf den Fußsohlen. Nun überkreuzen Sie die Arme und legen diese auf den Brustkorb, die Handteller liegen auf den Oberarmen auf. Stehen Sie nun (langsam, ohne Schwung) mit geradem Rücken – von 1 auf 4 gezählt – auf und setzen Sie sich auch langsam wieder – von 4 auf 1 gezählt – auf den Stuhl. Verfahren Sie so zu Beginn 5 Mal, später gerne 10 bis 30 Mal, je nach Ihrer Vitalität. (Fünf Esslinger Übung)

Aus der Ausgangsposition stellen Sie nun den rechten Fuß mit der Ferse an die Spitze des linken Fuß. Überprüfen Sie ob Sie immer noch bequem sitzen ansonsten Haltung korrigieren. Nun stehen Sie aus der Position (**Tandemschritt** Fünf Esslinger Übung) mit geradem Rücken von 1 auf 4 gezählt auf und setzen sich wieder von 4 auf 1 gezählt. Wiederholen Sie 3-5 Mal, später gerne mehr. Dann wechseln Sie die Position der Füße, der linke Fuß stellt sich mit der Ferse an die Spitze des rechten Fuß. Wiederholen Sie wie zuvor beschrieben.

Ist die Übung Tandemschritt zu schwierig dann versuchen Sie es doch mit dem **Semischritt**. Das heißt, Sie stellen die Füße halbversetzt aneinander – linker Vorderfuß liegt am rechten Hinterfuß.

Eine Steigerung für sehr fitte Personen wäre dann das Aufstehen auf einem Bein (Fünf Esslinger), so dass Sie im Einbeinstand stehen. Ist zu Anfang nicht einfach, aber versuchen Sie es, denn: „Probieren geht über Studieren!“

Nun gehen Sie hinter die Stuhllehne und stellen Sie sich mit geradem Oberkörper, Beine stehen hüftschmal am Boden und spannen Sie den Beckenboden an. Halten Sie sich, wenn Sie noch nicht richtig fit sind, nun mit den Händen an der Stuhllehne fest und verlagern Sie das Gewicht auf das rechte Bein. Das linke Bein heben Sie an (wie wenn Sie einen Schritt machen wollen) und halten es ca. 2-3 Atemzüge in der Höhe ca. 20 cm vom Boden entfernt. Dann stellen Sie das Bein wieder ab. Bleiben nun mit dem linken Bein am Boden und heben das rechte Bein – wie beschrieben – in die Höhe. Wiederholen Sie die Übung (**Einbeinstand** Übung Fünf Esslinger) zu Beginn 5 Mal, später 10 bis 30 Mal.

Sie stehen hinter der Stuhllehne mit geradem Oberkörper und strecken die Arme aus, verändern Sie Ihren Stand, damit die Arme auch ausgestreckt bleiben können. Die Beine stellen Sie etwas breiter wie hüftschmal. Nun zählen Sie langsam von 1 auf 4 und gehen mit geradem Oberkörper in die Hocke, kurz einen Atemzug halten, nun langsam von 4 auf 1 gezählt wieder aus der Hocke in den Stand. Wiederholen Sie die Übung zu Beginn 3 bis 5 Mal, später gerne 10 bis 30.

Sie stehen hinter der Stuhllehne und halten sich an der Lehne fest, Oberkörper ist aufgerichtet und die Beine stehen aneinander. Spannen Sie den Beckenboden an und verlagern Sie das Gewicht auf das rechte Bein. Das linke Bein strecken Sie nun seitlich nach oben und halten so 2 Atemzüge (Oberkörper bleibt gerade) und wieder zurück. Verfahren Sie nun mit dem linken Bein als Standbein und das rechte Bein geht zur Seite nach oben. Wiederholen Sie jede Seite 5 Mal, später gerne bis 10 Mal.

Ihre Petra Raditsch