

(Aus TP Tagespflege 6/2022 „In Bewegung kommen“ von Heike Müller-Schulz)

Bewegungsübungen im Sitzen für Rücken und Bauch

Bauch- und Rückmuskulatur arbeiten zusammen und ermöglichen eine „stabile Mitte“. Das eine geht nicht ohne das anderen. Geschwächte Bauchmuskeln schwächen den Rücken und andersrum.

1. Nach unten schauen, dann nach rechts, nach oben, nach links schauen. Die Bewegungen werden langsam durchgeführt. Der Kopf soll nicht kreisen.
2. Erst mit der linken Hand den rechten Fuß berühren, dann mit der rechten Hand den linken Fuß berühren.
3. Mit der linken Hand die rechte Gesäßhälfte berühren, dann mit der rechten Hand die linke Gesäßhälfte berühren.
4. Das Knie abwechselnd mit beiden Händen umfassen und so weit wie möglich zum Oberkörper heranziehen.
5. Mit dem Oberkörper kreisen.
6. Den Oberkörper von links nach rechts neigen.
7. Den Oberkörper von vorne nach hinten neigen.
8. Die Arme seitlich ausstrecken und den Oberkörper von links nach rechts neigen.
9. Die Hände auf die Oberschenkel legen. Die Hände entlang der Beine zu den Füßen führen.
10. Abwechselnd den rechten Ellenbogen zum linken Knie führen und dann umgekehrt.
11. Den Kopf langsam in Richtung Knie bewegen und dann wieder aufrichten.