

# PraxisImpulse

Für Übungsleiter\*innen

## Effektiv trainieren mit dem Stuhl

### Chair-Workout

**B**ewegung ist wichtig und tut gut – daran gibt es keinen Zweifel. Dennoch fällt es uns im Alltag oft schwer, den inneren Schweinehund zu überwinden und sich Zeit für eine Bewegungseinheit zu nehmen. Dabei reichen bereits zehn Minuten aus, um gute Effekte zu er-

zielen. Wer nicht unbedingt die Matte ausrollen möchte, um ein kleines Trainingsprogramm zu absolvieren, greift sich einfach einen Stuhl. Der ist im Alltag in erreichbarer Nähe und bietet vielfältige Möglichkeiten für ein ganzheitliches Training.

### Wer profitiert vom Training mit und auf dem Stuhl?

Natürlich jeder von uns, denn wir sitzen im Lauf des Tages viel zu oft, und häufig mangelt es uns an Bewegung. Dabei freut sich der Körper vor allem über aktive Bewegungspausen. Es profitieren vor allem aber auch diejenigen, die sich nicht so richtig fit fühlen oder aufgrund einer Verletzung eingeschränkt sind. Ebenso Übungsleiter\*innen, die im Verein mit älteren Menschen arbeiten, Trainer\*innen, die in Firmen unterwegs sind, und Lehrer\*innen, die die Kinder mit ihren Ideen im Klassenzimmer überraschen wollen.

### Kreativer Umgang mit dem Stuhl

Auf einem Stuhl kannst du zwar sitzen, musst du aber nicht! In Standpositionen kannst du die Sitzfläche oder Lehne nutzen, um dich abzustützen und so - ähnlich wie im Vierfüßlerstand - Dehn-, Mobilisations- und Kräftigungsübungen durchzuführen.

Entscheidest du dich doch fürs Sitzen, so gibt es auch hier viele Möglichkeiten, außergewöhnliche Sitzpositionen einzunehmen und dabei in Bewegung zu kommen.

### Macht das Spaß?

Auf jeden Fall! Vor allem dann, wenn man Neues entdecken und ungewohnte Varianten ausprobieren kann. Wir wollen dir in diesen PraxisImpulsen geeignete Anregungen geben, den Stuhl – wo auch immer – für deine Bewegungseinheiten zu nutzen.

### 1 Hüftbeuger-Stretch

**Ziel:** Dehnt die Hüftbeuger sowie die Körpervorderseite und bringt die Brustwirbelsäule in die Aufrichtung.



**Und so geht's:** Setz dich seitlich zur Stuhllehne mit einer Pobacke auf den Stuhl. Das vordere linke Bein ist ca. 90 Grad angewinkelt und der Fuß steht flach am Boden unter dem Kniegelenk. Das hintere rechte Bein ist ebenfalls angewinkelt, aber nach hinten versetzt, die Ferse ist angehoben. Richte dein Becken auf, indem du die Bauchdecke sanft nach innen lenkst. Halte dein Becken möglichst gerade, so dass beide Hüftknochen wie zwei Strahler

nach vorne zeigen. Jetzt kannst du schon deutlich die Dehnung in der Leiste spüren.

Führe dann auf der gleichen Seite deinen rechten Arm nach vorn oben, folge mit deinem Blick der Hand, wachse lang nach oben und komm in eine leichte Rückbeuge (Abb. 1). Halte die Position für einige ruhige Atemzüge.

Senk dann den Arm wieder, führ den rechten Arm über die Seite nach oben und neig dich nach links in Richtung der Stuhllehne.

### 2 Tanzender Krieger

**Ziel:** Dehnt den Hüftbereich und die Flanken. Die Wirbelsäule wird in verschiedene Richtungen mobilisiert.

**Und so geht's:** Beginne die Übung wie den Hüftbeuger-Stretch. Setz dich seitlich mit einer Pobacke auf den Stuhl. Das vordere rechte Bein ist angewinkelt, das andere Bein schiebt nach hinten, wird jedoch gestreckt und du richtest deinen Oberkörper nach vorn aus. Die linke Fußspitze zeigt geradeaus, der rechte Fuß ist leicht eingedreht und die Fersen stehen etwa auf einer Linie. Breite deine Arme zunächst zur Seite aus.

Neig dich nach rechts zu deinem gebeugten Bein. Dein linker Arm steigt nach oben auf und du richtest den Blick zu deiner Hand, während der rechte Unterarm auf dem Oberschenkel aufliegt (Abb. 2). Verweil für einen tiefen Atemzug, richte dich einatmend wieder auf und neig dich zur linken Seite, während dein rechter Arm über die Seite lang nach oben zieht und die linke Hand locker an der Außenseite des Unterschenkels aufliegt.

Führe die Bewegung noch 2 - 3 Mal fließend in deinem Atemrhythmus aus und komm wieder zurück in die Ausgangsposition. Wechsel dann die Seite.

### 3 Plank

**Ziel:** Stärkt den ganzen Körper, aber insbesondere die Rumpfmuskeln und den Schultergürtel.

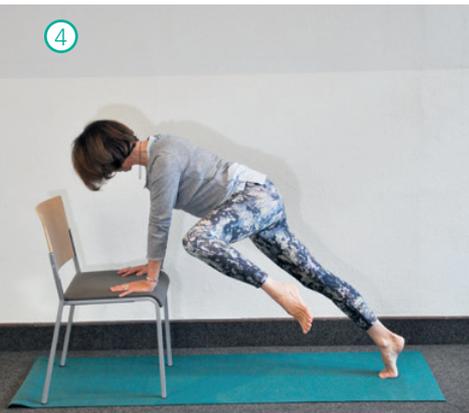
**Und so geht's:** Setz deine Hände auf der Stuhlfläche auf und geh einige Schritte zurück in die Brettposition, d.h. deine Beine und dein Rumpf sind in einer Linie ausgerichtet, die Fersen angehoben und deine Schultern stehen senkrecht über den Handgelenken. Die Bauchmuskeln sind aktiv und verhindern ein Ab-



3



4



Streckung. Wechsel mehrmals die Seite und komm wieder über die Brettposition mit kleinen Schritten in Richtung Stuhl zum Stand.

**Hinweis:** Du kannst die Übung auch auf den Unterarmen ausführen.

#### 4 Sitzende Taube

**Ziel:** Dehnt die Gesäßmuskeln und mobilisiert die Hüftgelenke.

**Und so geht's:** Im aufrechten Sitz auf dem vorderen Teil deines Stuhls schlägst du das linke Bein angewinkelt über das rechte, so dass die linke Ferse oberhalb vom rechten Knie liegt. Komm dann mit langem und geradem Rücken so weit nach vorn, bis du die Dehnung im Gesäß spürst. Halte die Position für 20 - 30 Sekunden und atme dabei tief ein und aus (Abb. 5).

Mit jeder Ausatmung versuchst du ein wenig mehr loszulassen und weiter in die Dehnung zu sinken. Wiederhole die Übung dann auf der anderen Seite.

**Beachte:** Wenn es dir schwer fällt in der angegebenen Position gerade zu sitzen, dann verändere die Ausgangsposition so, dass es dir möglich wird, auch wenn die Beine nur leicht gekreuzt sind.

5



#### 5 Stehender herabschauender Hund

**Ziel:** Diese Übung dehnt und stärkt die Beine, Schultern und Arme, weitet den Brustkorb und hilft, Stress abzubauen.

**Und so geht's:** Stell dich vor deinen Stuhl und leg deine Handflächen auf der Sitzfläche ab. Die Finger sind weit aufgefächert und gut geerdet. Geh mit den Füßen so weit zurück, dass Rücken und Arme eine gestreckte Linie bilden. Die Beine sind leicht gebeugt bzw. gestreckt. Fußgelenke, Knie und Hüftgelenke stehen senkrecht übereinander (Abb. 6). Ausatmend kannst du den Schultergürtel noch ein wenig weiter in Richtung Füße sinken lassen. Einatmend

sinken des Beckens. Deine Arme und Hände schieben in die Stuhlfläche, um den Schultergürtel zu aktivieren. Die Oberarme rotieren tendenziell nach außen, so dass die Schulterblätter gut am Rumpf anliegen (Abb. 3).

Halte die Position für einige ruhige Atemzüge oder heb im Wechsel einige Male das rechte und linke Bein gestreckt vom Boden an.

**Variation:** Wenn du ein Bein angehoben hast, führe es anschließend angewinkelt unter deinen Körper und dort zur gegenüberliegenden Achselhöhle oder über außen auf der gleichen Seite zum Ellbogen (Abb. 4) und anschließend wieder in die

lockerst du wieder und kommst ein bisschen höher. Nimm die Dehnung auf der Rückseite deiner Beine wahr. Dein Steißbein strebt nach oben.

**Sanfte Variation:** Leg die Hände auf der Stuhllehne ab und lenk deinen Fokus auf den gestreckten Rücken sowie die Dehnung im Schulterbereich.

#### 6 Diagonales Strecken

**Ziel:** Kräftigt den Rücken, das Gesäß und die Beine und schult das Gleichgewicht.

**Und so geht's:** Stell dich seitlich vor den Stuhl und platziere deine Handflächen in Schulterbreite mittig auf der Stuhlfläche. Richte die Füße so aus, dass sie etwa unter den Hüftgelenken stehen und die Hände unter den Schultern. Der Rücken ist gerade und die Wirbelsäule lang aufgespannt. Der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule und der Nacken ist lang. Zieh deine Bauchdecke sanft nach innen, um deinen unteren Rücken zu stabilisieren. Heb dann dein rechtes Bein und deinen linken Arm an, bis beide parallel zum Boden sind (Abb. 7).

Führe kleine Auf- und Abbewegungen mit Arm und Bein durch (10 - 12 Mal). Wenn du dich zusätzlich herausfordern möchtest, halte die Position, lös vorsichtig deine rechte Hand von der Stuhlfläche und halte die Balance.

Weitere Übungen und Variationen findest du auf unserer Online-Plattform. Bestimmt fallen dir aber auch noch weitere Möglichkeiten ein. Also schnapp dir einen Stuhl und sei kreativ!

6



7



**Effektiv trainieren mit dem Stuhl** – Unterrichtsmaterial für Übungsleiter\*innen und Interessierte  
Praxisimpulse ist ein Service des Landessportbundes und der regionalen Sportbünde Rheinland und Rheinhessen, erstellt vom Bildungswerk des LSB.

**Redaktion:** Jutta Schüller, Annika Stein und Petra Szablikowski, Tel.: 06131/2814-372, E-Mail: feedback@bildungswerksport.de

Der Beitrag und die Bilder dürfen ausdrücklich weiter verwendet werden. Bitte denke daran, als Quelle „Bildungswerk des LSB RLP“ zu nennen. Wir freuen uns, wenn du mit unseren Materialien arbeitest.



Zum ergänzenden Material zu diesem Thema, aber auch zu vorherigen Themen sowie jeweils einem kleinen Quiz gelangst du, wenn du den QR-Code scannst.

[www.bwlsbrlp.de/pi2022](http://www.bwlsbrlp.de/pi2022)