

CAROLA SCHARK

# Stuhl- Workout

Fit mit Stuhl



*Bonus:  
Mit  
Trainings-  
plänen*



SingLiesel

# Stuhl- Workout

von  
Carola Schark



SingLiesel

# Inhalt

## ÜBEN MIT DEM BUCH 6

Tipps für das Training zuhause 6

Drei wichtige Grundsätze 7

Wann? Wie oft? Wie lange? 8

Och, Aufwärmen? Muss das sein? 11

## AUFWÄRMEN 13

## ÜBUNGEN AUF DEM STUHL 19

Hals und Nacken 20

Arme und Schultern 28

Rücken 38

Hüfte 44

Beine 52

Füße 58

## ÜBUNGEN AM STUHL 67

Arme und Hände 68

Rücken 77

Bauch 80

Hüfte 84

Beine 87

ÜBUNGEN MIT ZWEI STÜHLEN	97
Schultern	98
Hüfte	100
Beine	102
 ABWÄRMEN UND NACHDEHNEN	 111
 MINI-PROGRAMME	 117
 ÜBER DIE AUTORIN	 139

# Üben mit dem Buch

## Tipps für das Training zuhause

Nehmen Sie sich Zeit für sich. Am besten jetzt gleich. Eine Flasche Wasser in Griffweite, das Buch vor sich und den inneren Schweinehund ab ins Körbchen geschickt.

### STÜHLE & MATTE

Nehmen Sie zwei stabile Stühle ohne Rollen, idealerweise einen mit und einen ohne seitliche Armlehnen. Stellen Sie einen Stuhl so auf, dass er nahe an einem Sofa, einem Schreibtisch oder einem Fensterbrett steht, damit er nicht wegrutschen kann. Der Stuhl sollte etwa 30 cm Spielraum nach vorn haben. Der Boden muss rutschfest sein.

Wenn Sie Gleichgewichtsprobleme haben oder Ihnen leicht schwindlig wird, stellen Sie einen weiteren Stuhl hinter sich, auf den Sie sich notfalls schnell setzen können. Falls Sie sehr lange Beine und das Hauptgewicht im Oberkörper haben, können Sie hinter den Stuhl zum Hinsetzen einen weiteren rutschfesten Stuhl stellen. Dieser verhindert, dass ein Stuhl nach hinten kippt, wenn Sie das Gleichgewicht verlieren.

Positionieren Sie die Matte für die Bodenübungen so, dass sie sich leicht heranholen, aber auch leicht wieder wegschieben lässt.

### KLEIDUNG & SCHUHE

Tragen Sie eine lockere Trainingshose ohne Gürtel. Oft erlebe ich in meinen Gruppen Frauen in schicken, aber viel zu engen Hosen. Im Alter kann die Kleidergröße zwar gleich bleiben, aber der Bauch nimmt meist im Umfang zu. Schieben Sie also alle modischen Ambitionen beiseite und schlüpfen Sie in etwas Bequemes. Ihre Leisten werden es Ihnen danken. Und vergessen Sie, was Spaßbremse Karl Lagerfeld einst gesagt hat: Sie haben nicht die Kontrolle über Ihr Leben verloren, nur, weil Sie eine Jogginghose tragen – Sie fangen gerade an, die Kontrolle über Ihren Körper zurückzugewinnen!

Die Schuhe sollten rutschfest und hinten geschlossen sein. Da Sie mit harten Holzteilen in Kontakt kommen, ist ein Barfußtraining oder ein Training in Stoppersocken nicht ratsam. Die Hose sollte auf jeden Fall über den Schuhen enden, damit Sie sich nicht in den Hosenbeinen verfangen oder ausrutschen. Legen Sie Schmuck, Uhren und sonstige nicht notwendige Accessoires ab.

# Och, Aufwärmen? Muss das sein?

## UNBEDINGT!

Natürlich können Sie jetzt gleich in die erste Übungsreihe springen und einen Kaltstart hinlegen. Aber wie bei Auto oder Computer kann das problematisch werden, wenn die Maschine, sprich Ihr Körper, noch nicht bereit ist. Schmerzen oder gar Verletzungen können die Folge sein, wenn Sie das Aufwärmen überspringen. Zügeln Sie also etwaige Ungeduld und geben Sie Ihren Muskeln, Gelenken, Sehnen und Bändern die Zeit, die sie brauchen, um auf Betriebstemperatur zu kommen. Freuen Sie sich darauf, jeden Teil Ihres Körpers sanft zu wecken und auf die folgenden Übungen vorzubereiten. Sie werden sehen, schon nach dem Warm-up fühlt sich Ihr Körper ganz anders an – größer, lockerer und vor allem einsatzbereit. Mit Ihrer Lieblingsmusik fühlen Sie sich wie ein Star auf der Bühne, wetten?

## EINE KLEINE ÜBERRASCHUNG ZU BEGINN

Stellen Sie sich locker hüftbreit hin. Spüren Sie bewusst in beide Körperseiten hinein. Schließen Sie kurz die Augen, um sich noch besser zu spüren. Beginnen Sie nun, bei hängendem Arm mit der rechten Hand kleine Kreise zu machen, etwa 10-mal. Dann nehmen Sie den rechten Unterarm dazu, wieder 10-mal, dann den Oberarm und schließlich den ganzen Arm, bis er mit einer

großen Bewegung nach hinten kreist. Lassen Sie nun den Arm wieder hängen. Spüren Sie, wie sich Ihr rechter Arm und die ganze rechte Körperseite im Unterschied zur linken jetzt anfühlen? Größer? Leichter? Lockerer? Sie merken: Schon ganz einfache Übungen können viel bewirken. Wiederholen Sie nun die Folge mit dem linken Arm und spüren Sie dann wieder nach, ob es noch einen Unterschied zwischen den Körperseiten gibt.

## DER DIP

## STÄRKER WERDEN MIT TIEFGANG



**LEICHTES LEVEL** Stützen Sie die Arme auf und rutschen Sie auf dem Stuhl so weit nach vorn, dass Ihr Po in der Luft hängt. Die Füße sind im rechten Winkel oder wandern leicht

nach vorn. Beugen und strecken Sie nun die Arme. Arbeiten Sie nicht aus der Hüfte, sondern nur aus den Armen. Mindestens 3-, bestenfalls 10-mal.



Nein, es gibt jetzt leider nichts zu essen. Statt Feines in die Sauce zu tunken, tauchen wir nur mit unserem Oberkörper ab. Hier ist eine zweite Person hilfreich, die den Stuhl festhält. Notfalls das Sofa oder eine stabile Bank nutzen.



**MITTLERES LEVEL** Halten Sie während der Übung ein Bein gestreckt. Wenn möglich, nicht zwi-

schendurch absetzen, sondern 5-mal tauchen, kurze Pause, dann wieder 5-mal tauchen.



**SCHWERES LEVEL** Wandern Sie mit den Füßen weit nach vorn, so dass beide Beine gestreckt sind und

die Füße auf den Fersen aufliegen. Dann wieder aus den Armen heraus arbeiten. Hoch und runter.



Falls Sie Schwierigkeiten beim Hochdrücken bekommen, setzen Sie sich zum Auflösen der schweren Position am besten kurz auf den Boden und kommen Sie über die Seite wieder in den Sitz bzw. in den Stand.



## DIE PHILOSOPHIN

## HÜFTSCHMERZEN ADE



**LEICHTES LEVEL** Sie sitzen auf der Stuhlkante. Greifen Sie mit beiden Händen das rechte Bein, führen Sie es nach rechts außen und legen Sie den Knöchel auf den linken Oberschenkel. Bleiben Sie 10 tiefe Atemzüge in der Stellung und wechseln Sie dann die Seite. 2 Durchgänge je Bein.



Achten Sie darauf, dass Sie oberhalb des Knöchels greifen und nicht den Fuß, da sonst Bänder überdehnt werden können.



**MITTLERES LEVEL** Richten Sie sich in der Endstellung auf und heben Sie Ihr Brustbein. Lassen Sie sich dann wieder sinken und beginnen Sie von Neuem mit dem Aufrichten. Wenn Sie möchten, legen Sie den rechten Ellbogen mit leichtem Druck auf das rechte Knie und stützen Sie Ihr Kinn oder Ihre Wange in die Hand, als ob Sie nachdenklich wären.



**SCHWERES LEVEL** Greifen Sie mit der linken Hand unter dem rechten Bein durch und umfassen Sie mit der linken Hand die rechte. Wenn es Ihnen leichtfällt und ohne Schmerzen machbar ist, beugen Sie sich zum Schienbein hinunter. Die Arme können helfen, den Oberkörper nach unten zu ziehen. Arbeiten Sie langsam und forcieren Sie nichts – das Gras wächst auch nicht schneller, wenn man dran zieht.

## DIE HÜFTBEUGER-LOKOMOTIVE

### GEDEHNT UND GERADE WERDEN



**LEICHTES LEVEL** Setzen Sie sich seitlich auf einen Stuhl ohne Seitenlehnen. Der linke Arm umfasst die Rückenlehne, die rechte Pobacke schwebt im Freien, die linke Pobacke ist auf der Sitzfläche. Das rechte Bein schiebt sich jetzt vorsichtig nach hinten, bis es fast gestreckt ist. Sie spüren die Dehnung im Hüftbeuger. 30 Sekunden halten. Dann gegengleich. 2 Durchgänge.



**MITTLERES LEVEL** Drehen Sie Ihren Oberkörper nach links und greifen Sie mit beiden Händen die Rückenlehne des Stuhls. Je mehr Sie sich wegdrehen, desto mehr wird der rechte Hüftbereich gedehnt.



**SCHWERES LEVEL** Schieben Sie nun auch den linken Fuß langsam nach vorn über den Boden. Die Ferse kann sich dabei automatisch heben; nicht nachhelfen, das geschieht irgendwann von allein. Heben Sie den rechten Arm und neigen Sie sich zurück, während die Beine in Position bleiben. Der Daumen zeigt nach hinten. Wenn Sie können, ziehen Sie den Arm weit nach hinten. Lösen Sie langsam die Position auf und üben Sie gegengleich, aber ohne einen der Schritte zu überspringen.

## DIE KNIEPRESSE

### DAS KRAFTFUTTER FÜR DIE GELENKE



**LEICHTES LEVEL** Sie sitzen auf der Stuhlkante. Die hüftbreit aufgestellten Beine werden seitlich von außen mit den Händen zusammengepresst, ohne dass sich die Knie nach innen bewegen. Falls Ihnen das schwerfällt, klemmen Sie ein zusammengerolltes Handtuch zwischen die Knie. Die Knie selbst drücken Sie gegen den Widerstand der Hände nach außen. 10 Sekunden halten, 3 Durchgänge.



**MITTLERES LEVEL** Kreuzen Sie die Arme während der Übung, erst ist der rechte Arm der obere, dann der linke.

## DEHNUNG DER BEINRÜCKSEITEN

### AKTIV GEGEN TRIPPELSCHRITTE



**LEICHTES LEVEL** Sie sitzen auf der Stuhlkante. Strecken Sie das rechte Bein nach vorn aus und ziehen Sie die Fußspitze an. Neigen Sie sich mit geradem Rücken so weit nach vorn, wie Sie können. Nichts erzwingen! Dann gegengleich.



Die Hände werden auf das gebeugte Bein gesetzt, damit Sie nicht auf dem gestreckten Bein abrutschen oder versehentlich Druck auf die Knie Scheibe ausüben.



**MITTLERES LEVEL** Greifen Sie während der Übung mit der rechten Hand Ihre Fußspitze.



Das schwere Level bitte nur probieren, wenn Sie nicht an Osteoporose oder der Vorstufe Osteopenie leiden. Falls Sie sich unsicher sind, bleiben Sie bei den anderen Leveln.



**SCHWERES LEVEL** Fassen Sie mit der linken Hand die rechte Fußspitze, führen Sie den rechten Arm nach hinten und sehen Sie diesem nach. Dann gegengleich. Falls Sie lange Beine haben, erzwingen Sie nichts, sondern greifen Sie einfach Ihr Schienbein.

## WAUZI FREUT SICH

UND IHR RÜCKEN AUCH!



**LEICHTES LEVEL** Drehen Sie den Stuhl so, dass die Lehne zu Ihnen zeigt. Legen Sie beide Hände auf und gehen Sie mit den Füßen so weit zurück, bis Ihr Rücken eine gerade Linie bildet – wie ein Tisch. Wedeln Sie nun 30 Sekunden mit dem Po hin und her wie ein Hund, der sich freut. 2 Durchgänge, zwischendurch aufrichten und geradeaus schauen.



**MITTLERES LEVEL** Probieren Sie die Übung mit links über rechts gekreuzten Armen. Beim zweiten Durchgang ist dann der rechte Arm oben.



**SCHWERES LEVEL** Drehen Sie den Stuhl um und legen Sie die Hände auf die Sitzfläche.



Falls aufgrund einer Arthrose oder einer Schulterverletzung die Ausgangsstellung nicht oder nur unter Schmerzen möglich ist, können Sie die betroffene Hand auf der Sitzfläche auflegen, während die Hand des gesunden Arms die Rückenlehne berührt.

## DER KNEIEUSS

### FÜRS AUFSTEHEN VOM BODEN



Umfassen Sie ein Knie mit beiden Händen und ziehen Sie das gebeugte Bein so hoch Sie können. Sie können, wenn es Ihnen leichter fällt, mit einer Hand auch das Schienbein umfassen. Berühren Sie Ihr Knie mit der Nase. Wenn Sie können, legen

Sie entspannt die Stirn auf, aber erzwingen Sie nichts. Halten Sie die Position 10 Sekunden. 2 Durchgänge, zwischendurch aufrichten und leicht ins Hohlkreuz gehen, ebenso nach dem letzten Durchgang.



Falls eine Hüfte operiert ist: Lassen Sie diese Übung auf der Seite weg, auf der Ihre Hüfte operiert ist. Bei zwei operierten Hüften lassen Sie die Übung weg oder heben Sie Ihr Bein nur bis Brusthöhe.



Diese Übung zeigt Ihnen auch an, wie es ums Hochkommen nach einem Sturz bestellt ist. Erreichen Sie mit dem Knie die Brust, fällt es Ihnen leichter, vom Boden hochzukommen, denn das Knie ist dann in exakt derselben Position. Und: Falls es nicht gleich klappt, liegt es selten am vielgescholtenen Bauch. Meist klemmt es in Rücken oder Hüfte.

## BECKEN HEBEN

### AKTIV GEGEN KREUZSCHMERZEN



**LEICHTES LEVEL 1** Sie liegen auf einer Gymnastikmatte in Rückenlage, die Unterschenkel liegen auf einem Stuhl. **2** Heben Sie nun das Becken langsam an und halten Sie die Stellung 10 Sekunden. Falls Ihnen das zu schwerfällt, können Sie die Hände auf die Matte pressen. Atmen Sie dabei aber weiter! 10-mal wiederholen.



Es ist wichtig, bei jeder Aufwärtsbewegung den Beckenboden anzuspannen.

**MITTLERES LEVEL** Heben und senken Sie das Becken. Legen Sie es zwischen den einzelnen Hebungen immer wieder ab. 10 Wiederholungen.

**SCHWERES LEVEL** Heben und senken Sie das Becken wie beim mittleren Level, aber heben Sie es kurz vor dem Boden wieder an. Wenn Sie es schaffen, 10 Wiederholungen.



## BAUCHTRAINING MIT STUHL

### FÜR EINEN FLACHEREN BAUCH



**LEICHTES LEVEL** Sie liegen auf einer Gymnastikmatte in Rückenlage, die Unterschenkel liegen auf einem Stuhl. Füße, Unter- und Oberschenkel bilden einen rechten Winkel. Greifen Sie an die Innenseite Ihrer Oberschenkel, spannen Sie den Beckenboden an, ziehen Sie sich ein paar Zentimeter hoch, lösen Sie die Arme und schieben Sie diese Richtung Knie. 10-mal wiederholen, dann pausieren, noch 1 Durchgang.



**MITTLERES LEVEL** Schieben Sie die Arme an je einer Seite der Knie vorbei, um auch die schräge Bauchmuskulatur zu stärken.



Es ist wichtig, bei jeder Aufwärtsbewegung den Beckenboden anzuspannen.



**SCHWERES LEVEL** **1** Strecken Sie ein Bein oder **2** beide Beine senk-



recht in die Luft und schieben Sie dann die Arme nach vorn oben.



## KNIEDRÜCKEN

FÜR MEHR POWER IM OBERKÖRPER



**LEICHTES LEVEL** Sie liegen auf einer Gymnastikmatte, die Unterschenkel liegen auf einem Stuhl. Die Beine befinden sich im rechten Winkel. Spannen Sie nun den Beckenboden an, richten sich etwas auf und drücken Sie mit der linken Hand kurz und kräftig gegen das linke Knie. Dann den Rücken wieder ablegen und gegengleich. 10-mal pro Seite.

**MITTLERES LEVEL** Drücken Sie diagonal, indem Sie wieder den Beckenboden anspannen und mit der linken Hand gegen das rechte Knie drücken und umgekehrt.

## DREHUNG MIT HALT AM STUHL

### IM LIEGEN ZU MEHR BEWEGUNGSFREIHEIT



**LEICHTES LEVEL** Sie liegen auf der Gymnastikmatte. Ihr Kopf zeigt zum aufgestellten Stuhl und ist etwa 30 cm von den Stuhlbeinen entfernt. Greifen Sie nun mit beiden Armen die Stuhlbeine. Senken Sie

die aufgestellten Beine langsam nach rechts ab und drehen Sie den Kopf nach links. Die Arme halten die Schultern in Position. 30 Sekunden halten, dann gegengleich. 1 Durchgang reicht.



### MITTLERES LEVEL

Schieben Sie in der Endstellung das obere Bein vor das untere. Die Dehnung im Schulter- und Armbereich verstärkt sich.



### SCHWERES LEVEL

Probieren Sie, den Stuhl aus der Liegeposition weiter wegzuschieben, um die Arme noch ein bisschen mehr zu strecken.

## SCHMETTERLING

## MIT DEN FLÜGELN SCHLAGEN FÜR BEWEGUNGSFREIHEIT



**LEICHTES LEVEL** Stellen Sie zwei Stühle nah beieinander auf. Die Sitzflächen zeigen zueinander. Setzen Sie sich auf den einen Stuhl, legen Sie die Fußaußenkanten auf die Sitzfläche des anderen Stuhls und umfassen Sie Ihre Knöchel. Die Knie zeigen nach außen. Schlagen Sie 20-mal mit den Flügeln wie ein Schmetterling. 1 Durchgang.



**MITTLERES LEVEL** Der Schmetterling hat nun ein gemütliches Plätzchen gefunden und ruht. Üben Sie mit den Händen sanften Druck auf die Knie aus, sodass Sie eine Dehnung an den Beininnenseiten spüren. Halten Sie diese Position für etwa 10 Sekunden.



**SCHWERES LEVEL** Drehen Sie den Oberkörper nach rechts und üben Sie mit der linken Hand vorsichtig Druck auf das rechte Knie aus. Halten Sie diese Position wieder für 10 Sekunden. Dann gegengleich.



Falls Sie akute Knieprobleme haben, lassen Sie die Übung weg oder bleiben Sie beim leichten Level.

## BLICK ÜBER DEN GARTENZAUN

### ELASTISCH BLEIBEN IM HÜFTBEREICH



**LEICHTES LEVEL** Für diese Übung benötigen Sie einen zweiten, gleich hohen Stuhl. Lehnen Sie sich bequem an. Strecken Sie das linke Bein aus und klappen Sie das rechte Bein mit gebeugtem Knie nach außen. Legen Sie die Hände an das rechte Schienbein. Versuchen Sie nun, von der Lehne wegzukommen und den Rücken gerade zu halten. 30 Sekunden halten, 2 Durchgänge.



**MITTLERES LEVEL** Greifen Sie während der obigen Übung mit der linken Hand Ihre Fußspitze. Forcieren Sie nichts! Je nach Beinlänge ist das sehr schwer. Falls Sie nicht an die Fußspitze kommen, halten Sie Ihr Schienbein. Das wirkt genauso, wenn das Knie gestreckt ist. Zählen Sie bis 10 und strecken Sie dann den linken Arm nach hinten. Sehen Sie ihm dabei hinterher.



**SCHWERES LEVEL** Dieses Level bitte nur probieren, wenn Sie nicht an Osteoporose oder der Vorstufe Osteopenie leiden! Falls Sie sich unsicher sind, bleiben Sie bei den anderen Leveln. Fassen Sie mit der rechten Hand die linke Fußspitze, führen Sie den linken Arm nach hinten und sehen Sie diesem nach. Dann gegengleich. Der Rücken bleibt gerade und wird nur geneigt, nicht gebeugt.

## FÜR DEN RÜCKEN

---

Das Mini-Programm für den Rücken kann Schmerzen lindern.

### 1 Der Drehsitz (S. 38)

---



### 2 Ganzkörperspannung (S. 40)

---



### 3 Wauzi freut sich (S. 78)

---



## FÜR DIE BEINE

---

Das Mini-Programm für die Beine stärkt Sie im Alltag.

### 1 Knietippen gegen die Lehne (S. 85)

---



### 2 Beinheben (S. 53)

---



### 3 Dehnung der Kniesehnen (S. 56)

---



## AUSGLEICH ZU LANGEM SITZEN

---

Das Mini-Programm für den Oberkörper hilft Ihnen aus der Verspannung.

### 1 Nasenschleife (S. 22)

---



### 2 VW-Übung (S. 37)

---



### 3 Rückendrücken (S. 42)

---



## AUFTRITT MIT GUTER HALTUNG

---

Das Mini-Programm für die Haltung sorgt für eine würdevolle Haltung.

- 1 Den Rücken lang ziehen  
(S. 43)



- 2 Hüftbeuger komm raus  
(S. 50)



- 3 Liegestütze  
(S. 72)





## WASCHBRETT STATT WASCHBÄR

---

Das Mini-Programm für den Bauch macht aus einer „Problemzone“ einen Vorzug.

### 1 Becken heben (S. 80)

---



### 2 Kniedrücken (S. 82)

---



### 3 Taille gefällig? (S. 77)

---



## RUNDUMBLICK IM AUTO

---

Das Mini-Programm für den Nacken hilft Ihnen bei Alltagsbewegungen.

### 1 Das Sichtfeld erweitern (S. 26)

---



### 2 Lehne drücken – in dem Fall das Lenkrad (S. 103)

---



### 3 Der Drehsitz (S. 38)

---



# Über die Autorin



**CAROLA SCHARK** leitet seit über zwanzig Jahren mit Begeisterung Gymnastikgruppen verschiedenster Art. Ob Gleichgewicht oder Entspannung, ob Rückengesundheit oder Aktivierung von an Demenz Erkrankten, ihr Angebot ist vielfältig. Als Übungsleiterin hat sie acht verschiedene Ausbildungen

im Bereich „Bewegung für Ältere“ absolviert. Ihr Wissen und ihre reiche Erfahrung gibt sie regelmäßig erfolgreich bei Fortbildungen weiter. Ob jüngst verrentete Couch-Potatoes oder hundertjährige Pflegeheimbewohner:innen, Carola Schark motiviert sie alle!

# Stuhl-Workout

## Mit Stuhl wird's cool

---

### ÜBER 80 EFFEKTIVE ÜBUNGEN FÜR DAS PERFEKTE HOME-WORKOUT

---

Eines der besten Sportgeräte findet sich bei Ihnen zu Hause: ein Stuhl! Ein Möbelstück, das viel zu schade ist, um nur darauf zu sitzen. Ein Stuhl lässt sich anheben, schieben und drücken; Lehne, Sitzfläche und Beine bieten unzählige Möglichkeiten für ein Sportprogramm, das selbst einem Fitnessstudio gerecht wird.

Mit großem Know-how und viel Witz zeigt Ihnen dieser Ratgeber über 80 Übungen, die Sie zu Hause ganz einfach nachmachen können.

Werden Sie fit mit:

- Übungen zur Kräftigung, Mobilisation und Dehnung
- Übungen auf dem Stuhl, am Stuhl und mit zwei Stühlen
- 20 fertigen Trainingsplänen für alle Körperteile

Geeignet für Einsteiger, Wiedereinsteiger, Fortgeschrittene dank:

- verschiedener Schwierigkeitsgrade bei jeder Übung
- verständlicher Schritt-für-Schritt-Anleitungen
- zahlreicher Fotos zum einfachen Mitmachen

### DIE AUTORIN

Carola Scharck leitet seit vielen Jahren verschiedene Gymnastikgruppen. Ob Training für kräftige Muskeln oder einen starken Rücken, ob Gleichgewichts- oder Entspannungsübungen – Carola Scharck begeistert mit ihrem Trainingsprogramm einfach jeden.

