

Sportstunde für Männer: Wir renovieren

In vielen Senioreneinrichtungen sind Männer in der Unterzahl. Da die meisten PädagogInnen und PflegerInnen weiblich sind, vermissen die Herren oft Angebote, die auf ihre Lebenswelt zugeschnitten sind.

Daher ist die Sportstunde absichtlich für die Zielgruppe „Mann“ entwickelt worden. Sie kann selbstverständlich ebenso gut mit Frauen durchgeführt werden.

Im Fokus steht dabei die leichte Gymnastik, die mit der Atmung verbunden wird. Die meisten Übungen beziehen die Vertiefung der Atmung indirekt mit ein, einige Atemübungen sind als solche zu erkennen. Grundlage der Übungen ist das Konzept „Atemfreude“, für die Herren habe ich es etwas abgewandelt.

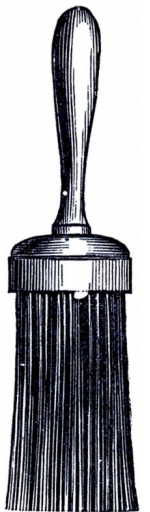
Wir steigen Treppen hoch zu dem Zimmer, das wir renovieren wollen: Der Fahrstuhl ist leider kaputt und wir haben es sehr eilig! Wir ziehen die Knie weit hoch und marschieren die Stufen einer imaginären Treppe kräftig hoch. Wer mag, hält sich dabei mit einer Hand seitlich an der Stuhllehne fest.

Um den Kreislauf in Schwung zu bringen, die Fußsohlen durch das Marschieren „aufzuwecken“ und die Kniegelenke zu trainieren. Ein fester Stand auf den Fußsohlen und lockere Kniegelenke bilden die Basis für eine aufrechte Haltung.

Wir wischen Staub an der Zimmerdecke: Alle stehen oder sitzen aufrecht. Die Arme strecken wir nach oben und legen die Handinnenflächen der lang gedehnten Arme über dem Kopf zusammen. Die Daumen legen sich übereinander, um Stabilität zu erzeugen. Der Kopf sitzt locker zwischen den gestreckten Armen. So sind wir im ganzen Körper nach oben gedehnt und wiegen uns wie eine Ähre im Wind: Vorsichtig nach vorn und hinten, mehrfach hintereinander. Dann sanft nach rechts und links, wieder mehrfach. Im Kreis wiegen wir uns und nehmen dabei auch die Schrägen mit.

Übung aus dem Buch „Fitness für Vielsitzer“, Dr. Eckard Lind, Gräfer und Unzer
Diese Übung löst die eingesunkene Haltung des Alltags auf. Sie zieht die Rippen nach oben auseinander, damit der Brustkorb für die vertiefte Atmung flexibler wird. Die Atmung wird vertieft und verlangsamt, wobei der langsame Wechsel von Ein- zu Ausatmung und danach eine Atempause das übliche Atemtempo deutlich senken.

Wir schütteln den Staublappen aus: Im aufrechten Sitzen legen wir die Hände locker auf die Schultern, die Ellenbogen sehen ganz spitz aus und hängen nach unten. Beim Ausatmen klopfen wir mit den Spitzen der Ellenbogen leicht gegen die Rumpfseiten. So entsteht eine sanfte, rhythmische Klopfmassage der Rippen.
Die Massage der Rippenbögen fördert die Durchblutung im Brustkorb, kann Verspannungen lösen und den Atem befreien. Besonders für SeniorInnen, die viel eingesunken sitzen, hilft die Übung gegen steife Blockaden im Brustkorb.



Wir streichen die Wände: Dazu stellen wir uns hüftbreit auf und bewegen einen imaginären Pinsel (oder einen echten, motiviert noch mehr zur vollen Streckung) vom Boden bis zur Decke. Dabei bücken wir uns, kommen langsam hoch und strecken uns so weit wie möglich zur Decke. Das gelingt am besten im Stehen, ist aber ebenso auf der Stuhlkante sitzend möglich. Dann strecken sich die Teilnehmenden zwischen den weit geöffneten Beinen zum Boden und langsam aufrichtend hoch in die Luft.
Die gesamte Wirbelsäule wird durch das Bücken, Auf- und Abrollen und Strecken trainiert.

Eine gesunde Wirbelsäule, die die Rippen trägt, ist eine der Grundlagen für gesunde Atmung.

Puh, ist das anstrengend! Wir dehnen den unteren Rücken: Wir sitzen auf der Stuhlkante und öffnen die Knie weit. Zwischen den Knien lassen wir die Arme hängen, der Rücken gibt nach und beugt sich. Auch der Kopf sinkt nach vorn. So lassen wir den Oberkörper aus der Lendenwirbelsäule heraus leicht wippen.

Damit dehnen wir den unteren Rücken, auch Verspannungen aus dem Schulterbereich werden angeregt, sich zu lösen.

Wir schieben etwas Schweres aus dem Weg: Einen Sessel, einen Tisch. Dazu stellen wir uns mit hüftbreit geöffneten Beinen hin und schieben mit beiden Händen kräftig nach vorn. Beim Schieben atmen wir intensiv und schnaubend aus, so anstrengend ist das! Wer mag, stellt sich an die Wand und "schiebt" mit lautem "Schschsch" oder "Wusch" die Wand weg. Der Druck gegen einen harten Untergrund hilft, selbst Spannung in den Armen aufzubauen. Wer das nicht mag, schiebt die Luft. Die gleiche Durchführung gelingt im Sitzen auf der Stuhlkante, dabei achten wir besonders auf eine aufrechte Haltung.

Diese Aufgabe trainiert die Muskulatur im Rumpf, vom Bauch bis in die Arme. Das Zwerchfell arbeitet durch das kräftige "Wuschschsch" intensiv, während die Spannung im gesamten Oberkörper gehalten wird. Wer bei der Aufgabe steht, trainiert auch die Beine und die Aufrichtung des Rückens.

Wir steigen auf die Leiter: Dazu heben wir wechselseitig einen Arm und ein Bein, als ob wir uns mit den Händen festhalten und mit den Beinen höher steigen. Dabei sind der rechte Arm und das linke Bein gleichzeitig aktiv, anschließend der linke Arm und das rechte Bein. So steigen wir bis zur Zimmerdecke.

Die Übung trainiert die Koordination.

Wir hängen Gardinen auf. Dazu strecken wir uns auf den Zehenspitzen weit nach rechts oben, um dort mit einem Hammer die Nägel für die Halterung der Gardinenstange einzuschlagen. Dabei halten wir die Balance! Nun nach links oben strecken und dort die Gardinenstange mit Schlägen befestigen! Dann ziehen wir von links oben nach rechts oben, die Gardinenstange gerade.

Zum Schluss schieben wir die Gardinen auf die Stange, ziehen sie weit auf und öffnen damit ein drittes Mal den Brustkorb.

Hier wird intensiv die Balance trainiert, damit die SeniorInnen im Alltag sicherer auf den Beinen sind.

Puh, wir sind froh, von der Leiter wieder herunter zu kommen. Unsere Knie fühlen sich an wie Wackelpudding: Wir wackeln locker mit den Knien und schwingen aus der Hüfte in alle Richtungen. Wir stehen oder sitzen aufrecht, lassen alle Spannung los und bewegen alle Gliedmaßen "schwabbelig wie Wackelpudding".

Die Übung soll im Stehen die Knie und Hüfte lockern, als Steigerung schwingt auch der Oberkörper mit. Im Sitzen fehlt die Lockerung der Knie, dafür bewegen sich die Teilnehmenden aus der Hüfte und lösen die Spannung im Oberkörper.

Unsere Arme brauchen auch eine Lockerung: Wir umfassen die Hände hinter dem Rücken. Alle strecken die Arme weit nach unten und nach hinten. Dort versuchen wir, uns hinter dem Rücken selbst an den Händen zu fassen. Fitte SeniorInnen können dabei die Arme strecken und die Hände falten. Für alle anderen gilt: Die Arme nach hinten strecken

und die Hände umfassen, egal wie!

Der Brustkorb wird direkt und ohne Möglichkeit zum Ausweichen gedehnt. Manche Teilnehmenden brauchen ein derart klares Vorgehen, andere empfinden die Übung als anstrengend und schmerzhaft.

Wir klopfen die Sofapolster aus: Alle sitzen aufrecht, wir klopfen mit lockeren Fäusten oder weichen Handflächen sanft den Brustkorb und summen dabei. Dabei kann das Summen wie das Brummen eines alten Kühlschranks klingen oder sanft von einem Ton zum anderen gleiten.

Das sanfte Klopfen von Außen und die Vibrationen durch das Summen von Innen lösen Anspannung im Brustkorb. Als knöchernen Struktur, gebildet aus Rippen und Brustbein, lässt sich der Brustkorb mit all den kleinen Muskeln zwischen den Rippenbögen nur schwer dehnen oder lockern. Diese Übung ist eine Möglichkeit, um die Brustatmung durch den Abbau von Verspannungen zu unterstützen.

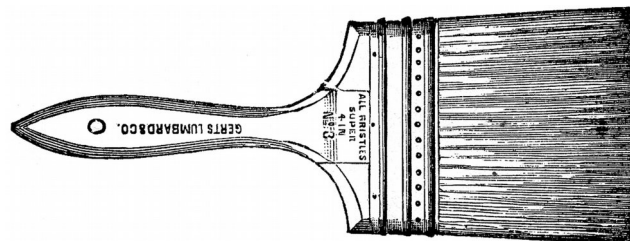
Zum Schluss gönnen wir uns eine Stärkung: Einen heißen Kaffee, eine Bratwurst, was uns persönlich schmeckt.

Wir pusten kräftig und anhaltend, um den Kaffee / die Bratwurst / was sich die einzelnen Herren Leckerer vorstellen, abzukühlen.

Dosiertes, anhaltendes Pusten trainiert die Spannkraft des Zwerchfells.

Als Abschied singen wir zusammen ein fröhliches Lied:

- Froh zu sein, bedarf es wenig
- Lasst doch der Jugend ihren Lauf
- Hoch auf dem gelben Wagen



Das Konzept "Atemfreude" verbindet gymnastische Übungen für den gesamten Körper mit indirekten Atemübungen. Viele kostenlose Anleitungen und Stundenentwürfe gibt es unter www.atemfreude.de

Im Vincentz-Verlag erschien das Praxisbuch "Atemfreude. Schwungvolle und fröhliche Atemübungen mit Senioren anleiten" mit 14 kompletten Gymnastikstunden sowie einem großen Übungsteil für eigene Gruppenstunden.