

Seniorengymnastik: 20 sanfte Übungen im Sitzen und Stehen

Diese Übungssammlung bietet Bewegungen für Schultern, Hände, Rücken, Beine und Gleichgewicht. Sie benötigen einen stabilen Stuhl ohne Rollen, feste Schuhe und etwas Platz. Viele Übungen lassen sich vollständig im Sitzen ausführen. Wählen Sie die Bewegungen, die sich für Sie angenehm und sicher anfühlen. Am Ende finden Sie drei fertig zusammengestellte Übungsprogramme für unterschiedliche Tagesformen.

Vor dem Start: sicher und ohne Leistungsdruck bewegen

Stellen Sie den Stuhl auf einen rutschfesten Untergrund, möglichst mit der Rückenlehne an eine Wand. Die Sitzhöhe sollte so gewählt sein, dass beide Füße vollständig auf dem Boden stehen. Für Übungen im Stand eignet sich eine fest montierte Arbeitsfläche als Halt. Eine Stuhllehne ist nur geeignet, wenn der Stuhl weder kippen noch wegrutschen kann.

Beginnen Sie mit kleinen Bewegungen. Ein leichtes Anstrengungsgefühl ist in Ordnung; Schmerzen sind kein Trainingsziel. Atmen Sie während aller Übungen gleichmäßig weiter. Sie sollten noch in ganzen Sätzen sprechen können. Zwischen den Übungen dürfen Sie jederzeit pausieren. Die angegebenen Wiederholungen sind Vorschläge, keine Pflicht.

Bei neuen oder ungeklärten Beschwerden, nach einer Operation oder einem Knochenbruch sowie bei ärztlich vorgegebenen Bewegungseinschränkungen sollten Sie vorher klären lassen, welche Übungen geeignet sind. Bei ausgeprägter Gangunsicherheit oder wiederholten Stürzen üben Sie im Stand nur mit geeigneter Unterstützung. Diese Sammlung ersetzt keine individuelle physiotherapeutische oder medizinische Beratung.

Beenden Sie die Übungen bei Schwindel, Übelkeit, neuen Schmerzen oder ungewöhnlicher Atemnot und setzen Sie sich sicher hin. Bei Brustschmerzen, starker Atemnot, Ohnmacht oder plötzlich auftretenden Lähmungs- beziehungsweise Sprachstörungen ist sofort medizinische Hilfe erforderlich; in Deutschland erreichen Sie den Rettungsdienst unter 112.

- Der Stuhl steht fest und hat keine Rollen.
- Teppichkanten, Kabel und andere Stolperstellen sind entfernt.
- Feste Schuhe geben Halt; der Boden ist nicht rutschig.
- Für Übungen im Stand ist eine stabile Haltemöglichkeit erreichbar.
- Brille und Hörgerät werden bei Bedarf getragen.

- Ein Getränk steht für die Pause bereit; persönliche Trinkmengenbegrenzungen werden berücksichtigt.

1. Ankommen und aufrichten im Sitzen

Ausgangsposition: Setzen Sie sich bequem auf den Stuhl. Beide Füße stehen etwa hüftbreit auf dem Boden. Die Hände liegen locker auf den Oberschenkeln. Nutzen Sie die Rückenlehne, wenn Sie ohne Unterstützung nicht sicher oder angenehm sitzen können.

Ausführung: Spüren Sie zunächst den Kontakt der Fußsohlen zum Boden. Richten Sie den Oberkörper sanft auf, ohne ins Hohlkreuz zu gehen. Stellen Sie sich vor, der Scheitel bewegt sich ein kleines Stück nach oben. Lassen Sie gleichzeitig die Schultern sinken. Atmen Sie ruhig ein und aus. Lösen Sie die Aufrichtung etwas und werden Sie anschließend erneut lang.

Umfang: Wiederholen Sie das sanfte Aufrichten fünfmal. Bleiben Sie jeweils für zwei ruhige Atemzüge in der aufgerichteten Position. Vermeiden Sie ein starres Festhalten oder ein kräftiges Herausdrücken des Brustkorbs.

Leichtere Variante: Bleiben Sie angelehnt und richten Sie nur Kopf und Brustkorb ein wenig auf. Auch eine kaum sichtbare Bewegung genügt zum Einstieg.

2. Füße abrollen: Fersen und Zehenspitzen

Ausgangsposition: Sitzen Sie aufrecht oder leicht angelehnt. Stellen Sie beide Füße parallel und vollständig auf den Boden. Die Knie zeigen ungefähr in dieselbe Richtung wie die Fußspitzen.

Ausführung: Heben Sie beide Fersen langsam an, während die Fußballen auf dem Boden bleiben. Senken Sie die Fersen wieder ab. Heben Sie danach die Zehenspitzen und den Vorfuß an; die Fersen bleiben stehen. Wechseln Sie ruhig zwischen beiden Bewegungen. Die Füße müssen sich nur wenige Zentimeter heben.

Umfang: Führen Sie den Wechsel acht- bis zwölfmal aus. Einmal Fersenheben und einmal Vorfußheben zählen zusammen als eine Wiederholung. Machen Sie danach eine kurze Pause und stellen Sie beide Fußsohlen bewusst auf den Boden.

Leichtere Variante: Bewegen Sie jeweils nur einen Fuß. Falls das Anheben unangenehm ist, verlagern Sie den Druck lediglich leicht von der Ferse zum Vorfuß, ohne den Fuß sichtbar abzuheben.

3. Fußgelenke langsam kreisen

Ausgangsposition: Sitzen Sie stabil und halten Sie sich bei Bedarf seitlich am Sitz fest. Schieben Sie einen Fuß etwas nach vorn. Heben Sie ihn nur so weit an, dass er sich frei bewegen lässt.

Ausführung: Zeichnen Sie mit der Fußspitze einen kleinen Kreis in die Luft. Die Bewegung kommt möglichst aus dem Fußgelenk, nicht aus dem ganzen Bein. Kreisen Sie

langsam und wechseln Sie anschließend die Richtung. Stellen Sie den Fuß ab und üben Sie mit der anderen Seite.

Umfang: Zeichnen Sie pro Fuß vier bis sechs Kreise in jede Richtung. Halten Sie den Oberschenkel nicht länger angehoben, als es angenehm ist. Stellen Sie den Fuß zwischendurch ab, wenn die Hüfte ermüdet.

Leichtere Variante: Lassen Sie die Ferse auf dem Boden und bewegen Sie den Vorfuß behutsam nach innen und außen. Verzichten Sie auf große Kreise oder auf Bewegungen, die im Gelenk schmerzen.

4. Marschieren auf dem Stuhl

Ausgangsposition: Stellen Sie beide Füße hüftbreit auf. Sitzen Sie möglichst aufgerichtet, aber nicht steif. Die Hände liegen auf den Oberschenkeln oder halten den Sitz seitlich fest.

Ausführung: Heben Sie den rechten Fuß ein kleines Stück an und setzen Sie ihn leise wieder ab. Danach folgt der linke Fuß. Wechseln Sie in einem ruhigen, gleichmäßigen Rhythmus. Halten Sie den Oberkörper dabei möglichst ruhig. Das Knie muss nicht weit nach oben kommen.

Umfang: Marschieren Sie zunächst 20 bis 30 Sekunden. Pausieren Sie anschließend ebenso lange. Wenn Sie sich wohlfühlen, wiederholen Sie den Durchgang einmal. Atmen Sie weiter und vermeiden Sie ein hastiges Tempo.

Leichtere Variante: Heben Sie abwechselnd nur die Fersen an. Etwas anspruchsvoller wird die Übung, wenn Sie die Arme locker gegengleich mitbewegen. Verzichten Sie darauf, wenn dadurch Ihre Sitzstabilität nachlässt.

5. Schultern heben und nach hinten kreisen

Ausgangsposition: Sitzen Sie aufrecht. Lassen Sie die Arme neben dem Körper hängen oder legen Sie die Hände locker auf die Oberschenkel. Der Blick bleibt nach vorn gerichtet.

Ausführung: Ziehen Sie beide Schultern langsam ein kleines Stück zu den Ohren. Lassen Sie sie anschließend bewusst wieder sinken. Nach einigen Wiederholungen bewegen Sie die Schultern sanft nach oben, nach hinten und nach unten. Zeichnen Sie kleine, ruhige Kreise. Der Kopf bleibt möglichst still.

Umfang: Heben und senken Sie die Schultern sechsmal. Schließen Sie sechs kleine Kreise nach hinten an. Machen Sie keine schnellen oder ruckartigen Bewegungen.

Leichtere Variante: Bewegen Sie nur eine Schulter und wechseln Sie anschließend die Seite. Bei Schulterbeschwerden kann schon das bewusste Lockern und Sinkenlassen ausreichend sein. Bleiben Sie im schmerzfreien Bereich.

6. Hände öffnen und Finger bewegen

Ausgangsposition: Legen Sie die Unterarme auf die Oberschenkel. Die Hände ragen etwas über die Knie hinaus oder liegen bequem auf. Lassen Sie die Schultern entspannt.

Ausführung: Öffnen Sie beide Hände langsam und spreizen Sie die Finger sanft. Schließen Sie die Hände anschließend locker, ohne eine feste Faust zu pressen. Berühren Sie danach mit dem Daumen nacheinander Zeigefinger, Mittelfinger, Ringfinger und kleinen Finger. Öffnen Sie die Hand zwischen den Durchgängen wieder.

Umfang: Öffnen und schließen Sie die Hände achtmal. Führen Sie anschließend die Daumen-Finger-Berührungen zweimal pro Hand durch. Sie können beide Hände gleichzeitig oder nacheinander bewegen.

Leichtere Variante: Bei steifen oder empfindlichen Fingergelenken verkleinern Sie den Bewegungsweg. Die Fingerspitzen müssen sich nicht berühren. Drücken Sie nicht mit der anderen Hand nach und erzwingen Sie keine geschlossene Faust.

7. Arme beugen und Handflächen drehen

Ausgangsposition: Sitzen Sie stabil. Die Oberarme liegen locker am Oberkörper, die Ellenbogen sind ungefähr rechtwinklig gebeugt. Die Hände bleiben geöffnet oder locker geschlossen.

Ausführung: Führen Sie die Hände langsam in Richtung Schultern und senken Sie die Unterarme anschließend wieder ab. Die Oberarme bleiben weitgehend am Körper. Nach den Wiederholungen halten Sie die Ellenbogen bequem gebeugt und drehen die Handflächen abwechselnd nach oben und nach unten.

Umfang: Beugen und strecken Sie die Ellenbogen acht- bis zehnmal. Drehen Sie danach die Unterarme sechsmal in beide Richtungen. Arbeiten Sie ohne zusätzliche Gewichte und ohne Schwung.

Leichtere Variante: Führen Sie die Übung abwechselnd rechts und links aus. Bei Müdigkeit legen Sie den jeweils pausierenden Arm auf dem Oberschenkel ab. Verkürzen Sie den Bewegungsweg, wenn Ellenbogen oder Schulter empfindlich reagieren.

8. Brustkorb öffnen und Schulterblätter bewegen

Ausgangsposition: Setzen Sie sich aufrecht hin. Die Ellenbogen sind gebeugt und bleiben nahe am Körper. Die Handflächen zeigen nach oben oder zueinander.

Ausführung: Bewegen Sie beide Unterarme ein wenig nach außen. Lassen Sie dabei die Schulterblätter sanft nach hinten und etwas nach unten gleiten. Der Brustkorb öffnet sich, ohne dass Sie den Rücken stark durchdrücken. Führen Sie die Unterarme anschließend wieder zur Mitte zurück.

Umfang: Wiederholen Sie die Bewegung sechs- bis achtmal. Lassen Sie sich pro Wiederholung ungefähr einen ruhigen Atemzug Zeit. Atmen Sie beim Öffnen oder Schließen so weiter, wie es für Sie angenehm ist.

Leichtere Variante: Lassen Sie die Hände auf den Oberschenkeln und bewegen Sie nur die Schultern leicht nach hinten. Vermeiden Sie es, die Schulterblätter kräftig zusammenzupressen oder den Kopf nach vorn zu schieben.

9. Kopf behutsam nach rechts und links drehen

Ausgangsposition: Sitzen Sie bequem aufgerichtet. Der Blick geht geradeaus, das Kinn bleibt ungefähr waagrecht. Die Schultern sind locker.

Ausführung: Drehen Sie den Kopf langsam ein kleines Stück nach rechts, als würden Sie seitlich etwas ansehen. Kehren Sie zur Mitte zurück. Drehen Sie den Kopf danach nach links und wieder zurück. Der Oberkörper bleibt nach vorn ausgerichtet. Es geht nicht darum, möglichst weit über die Schulter zu schauen.

Umfang: Führen Sie vier Drehungen zu jeder Seite aus. Bewegen Sie den Kopf ohne Nachfedern und ohne längeres Halten am Bewegungsende. Verzichten Sie auf vollständige Kopfkreise.

Leichtere Variante: Verkleinern Sie den Drehwinkel deutlich. Wenn Kopfbewegungen Schwindel, ausstrahlende Schmerzen, Kribbeln oder andere Beschwerden auslösen, lassen Sie diese Übung aus und klären Sie die Beschwerden ab.

10. Oberkörper sanft zur Seite neigen

Ausgangsposition: Beide Füße stehen sicher auf dem Boden. Die Hände liegen seitlich auf den Oberschenkeln. Sitzen Sie mittig auf dem Stuhl, mit ausreichend Abstand zu den Sitzkanten.

Ausführung: Lassen Sie die rechte Hand ein kleines Stück am äußeren Oberschenkel nach unten gleiten. Neigen Sie den Oberkörper dabei leicht nach rechts. Beide Gesäßhälften bleiben auf dem Sitz. Richten Sie sich wieder auf und wechseln Sie nach links. Bleiben Sie mit dem Brustkorb nach vorn ausgerichtet.

Umfang: Wiederholen Sie die Seitneigung vier- bis sechsmal pro Seite. Die Bewegung bleibt klein und kontrolliert; die Hand muss weder das Knie noch den Boden erreichen.

Leichtere Variante: Halten Sie mit der gegenüberliegenden Hand den Sitz fest und neigen Sie sich nur minimal. Bei bekannten Wirbelkörperbrüchen oder ausdrücklich eingeschränkter Wirbelsäulenbeweglichkeit lassen Sie diese Übung vorher individuell prüfen.

11. Knie im Sitzen strecken

Ausgangsposition: Sitzen Sie so, dass die Oberschenkel gut aufliegen und die Knie frei bewegt werden können. Beide Füße stehen zunächst auf dem Boden. Halten Sie bei Bedarf den Sitz fest.

Ausführung: Strecken Sie das rechte Knie langsam, bis der Unterschenkel schräg nach vorn zeigt. Eine vollständige Streckung ist nicht notwendig. Ziehen Sie die Fußspitze

leicht zum Körper, sofern das angenehm ist. Senken Sie den Fuß kontrolliert wieder ab. Führen Sie danach die Bewegung links aus.

Umfang: Wiederholen Sie die Übung sechs- bis achtmal je Bein. Halten Sie die angehobene Position höchstens ein bis zwei Sekunden. Schlagen Sie das Knie nicht ruckartig durch.

Leichtere Variante: Strecken Sie das Bein nur wenig oder schieben Sie die Ferse am Boden nach vorn. Bleiben Sie bei Kniebeschwerden in einem kleineren, schmerzfreien Bewegungsbereich.

12. Füße seitlich öffnen und schließen

Ausgangsposition: Sitzen Sie stabil mit beiden Füßen etwa hüftbreit auf dem Boden. Die Knie sind gebeugt und zeigen nach vorn. Halten Sie sich bei Bedarf am Sitz fest.

Ausführung: Heben Sie den rechten Fuß kurz an und setzen Sie ihn etwa eine Fußbreite weiter rechts ab. Das Knie folgt der Fußrichtung. Heben Sie den Fuß erneut an und stellen Sie ihn zurück. Wiederholen Sie die Bewegung mit dem linken Fuß nach links. Vermeiden Sie ein Verdrehen des Knies bei feststehendem Fuß.

Umfang: Öffnen und schließen Sie jede Seite sechsmal. Lassen Sie zwischen den Wiederholungen einen kurzen Moment, in dem beide Füße wieder sicher stehen.

Leichtere Variante: Setzen Sie den Fuß nur wenige Zentimeter nach außen. Wenn nach einer Hüftoperation bestimmte Bewegungen untersagt wurden, gelten diese Einschränkungen auch hier; im Zweifel lassen Sie die Übung aus.

13. Gegengleiche Koordination im Sitzen

Ausgangsposition: Stellen Sie beide Füße auf den Boden. Legen Sie die Hände auf die Oberschenkel. Bleiben Sie aufrecht und schauen Sie nach vorn.

Ausführung: Heben Sie die rechte Ferse an und gleichzeitig die linke Hand einige Zentimeter vom Oberschenkel. Setzen Sie beides wieder ab. Heben Sie danach die linke Ferse und die rechte Hand. Wechseln Sie langsam zwischen diesen beiden Kombinationen. Die Zehenspitzen bleiben auf dem Boden.

Umfang: Führen Sie insgesamt zwölf Wechsel aus. Sprechen Sie bei Bedarf leise mit: rechte Ferse, linke Hand; linke Ferse, rechte Hand. Genauigkeit ist wichtiger als Geschwindigkeit.

Leichtere Variante: Üben Sie zunächst nur die Fersenbewegung und danach nur die Hände. Verbinden Sie beides erst, wenn Sie sich sicher fühlen. Ein Verwechseln der Seiten ist kein Problem; beginnen Sie einfach erneut.

14. Vom Stuhl aufstehen und kontrolliert hinsetzen

Ausgangsposition: Der Stuhl steht mit der Rückenlehne an einer Wand. Setzen Sie sich etwas nach vorn, aber nicht auf die äußerste Kante. Stellen Sie beide Füße hüftbreit und

etwas hinter die Knie. Nutzen Sie bei Bedarf feste Armlehnen.

Ausführung: Neigen Sie den Oberkörper mit möglichst langem Rücken nach vorn. Drücken Sie die Füße in den Boden und stehen Sie langsam auf. Unterstützen Sie sich bei Bedarf über die Armlehnen. Zum Hinsetzen gehen Sie so weit zurück, bis Sie den Stuhl an den Beinen spüren. Beugen Sie Hüfte und Knie und senken Sie sich kontrolliert ab.

Umfang: Beginnen Sie mit drei Wiederholungen. Wenn dies sicher und gut kontrollierbar gelingt, können Sie bis zu sechs Wiederholungen ausführen. Atmen Sie beim Aufstehen aus und vermeiden Sie Pressen.

Leichtere Variante: Üben Sie nur die leichte Gewichtsverlagerung nach vorn, ohne aufzustehen. Ziehen Sie sich nicht an einem beweglichen Tisch hoch. Wenn Sie zum Aufstehen Unterstützung durch eine andere Person benötigen, üben Sie diese Bewegung nicht allein.

15. Fersenheben im sicheren Stand

Ausgangsposition: Stellen Sie sich vor eine stabile Arbeitsfläche und halten Sie sich mit beiden Händen fest. Die Füße stehen hüftbreit, die Knie bleiben locker. Stehen Sie so nah am Halt, dass Sie nicht nach vorn greifen müssen.

Ausführung: Heben Sie beide Fersen langsam an. Das Gewicht verlagert sich auf die Fußballen. Bleiben Sie aufgerichtet und senken Sie die Fersen anschließend ruhig auf den Boden. Die Bewegung muss nicht hoch sein.

Umfang: Wiederholen Sie das Fersenheben sechs- bis zehnmal. Pausieren Sie danach im normalen Stand oder setzen Sie sich hin. Halten Sie während der gesamten Übung Kontakt zur stabilen Stütze.

Leichtere Variante: Führen Sie das Fersenheben wie in Übung 2 im Sitzen aus. Wippen Sie nicht und vermeiden Sie es, mit dem Körper nach vorn gegen die Stütze zu kippen.

16. Gewicht nach rechts und links verlagern

Ausgangsposition: Stehen Sie hüftbreit vor einer festen Haltemöglichkeit. Beide Hände halten sich sicher fest. Die Fußsohlen bleiben vollständig auf dem Boden.

Ausführung: Verlagern Sie das Körpergewicht langsam etwas auf das rechte Bein. Bewegen Sie dazu Becken und Oberkörper gemeinsam ein kleines Stück nach rechts. Kehren Sie zur Mitte zurück und verlagern Sie das Gewicht nach links. Beide Füße behalten Bodenkontakt.

Umfang: Führen Sie sechs Verlagerungen zu jeder Seite aus. Bleiben Sie jeweils für etwa eine Sekunde in der seitlich verlagerten Position. Atmen Sie ruhig und halten Sie den Blick nach vorn.

Leichtere Variante: Verändern Sie nur den Druck unter den Füßen, ohne den Körper sichtbar seitlich zu bewegen. Die Haltemöglichkeit bleibt bestehen; das Loslassen ist für

diese Übung nicht erforderlich.

17. Bein seitlich anheben

Ausgangsposition: Halten Sie sich mit beiden Händen an einer stabilen Arbeitsfläche fest. Die Füße stehen parallel. Verlagern Sie das Gewicht vorsichtig auf das linke Bein.

Ausführung: Heben Sie das rechte Bein wenige Zentimeter seitlich an. Die Fußspitze zeigt möglichst nach vorn, der Oberkörper bleibt aufrecht. Führen Sie das Bein langsam zurück und stellen Sie den Fuß vollständig ab. Wechseln Sie nach den Wiederholungen die Seite.

Umfang: Heben Sie jedes Bein fünf- bis achtmal an. Vermeiden Sie Schwung und ein seitliches Abknicken im Oberkörper. Das Standknie bleibt locker und wird nicht gewaltsam durchgedrückt.

Leichtere Variante: Setzen Sie den Fuß nur mit einem kleinen Schritt zur Seite und wieder zurück, statt das Bein seitlich in der Luft zu halten. Bei Unsicherheit nutzen Sie die sitzende Übung 12.

18. Kleine Schritte am Platz mit Halt

Ausgangsposition: Stehen Sie vor einer stabilen Haltemöglichkeit und halten Sie sich mit beiden Händen fest. Schaffen Sie ausreichend Platz für die Füße. Der Blick bleibt nach vorn gerichtet.

Ausführung: Heben Sie einen Fuß knapp vom Boden ab und setzen Sie ihn wieder auf dieselbe Stelle. Danach folgt der andere Fuß. Machen Sie kleine, ruhige Schritte am Platz. Ziehen Sie die Knie nur so hoch, wie es ohne Schwanken möglich ist.

Umfang: Beginnen Sie mit 15 bis 20 Sekunden. Setzen Sie sich danach für eine Pause hin. Wenn Sie sich weiterhin sicher fühlen, können Sie einen zweiten Durchgang anschließen.

Leichtere Variante: Heben Sie abwechselnd nur die Fersen, während die Zehenspitzen stehen bleiben. Bei Schwindel, deutlichem Schwanken oder nachlassender Beinkraft beenden Sie die Standübungen und wechseln ins Sitzen.

19. Wade im Sitzen sanft dehnen

Ausgangsposition: Sitzen Sie stabil, bei Bedarf angelehnt. Ein Fuß steht unter dem Knie. Stellen Sie die andere Ferse etwas weiter vorn auf den Boden; das Knie bleibt leicht gebeugt.

Ausführung: Ziehen Sie die Fußspitze des vorderen Beins behutsam zum Körper. Bleiben Sie aufrecht und lassen Sie die Ferse auf dem Boden. Möglicherweise spüren Sie einen leichten Zug in der Wade. Es ist nicht nötig, sich nach vorn zu beugen oder mit den Händen nach dem Fuß zu greifen.

Umfang: Halten Sie die angenehme Position zehn bis fünfzehn Sekunden, während Sie ruhig weiteratmen. Lösen Sie die Spannung und wechseln Sie das Bein. Wiederholen Sie bei Bedarf einmal pro Seite.

Leichtere Variante: Stellen Sie die Ferse weniger weit nach vorn und ziehen Sie die Fußspitze nur leicht an. Bei Krampf, stechendem Schmerz oder Kribbeln lösen Sie die Position sofort.

20. Locker ausklingen und ruhig atmen

Ausgangsposition: Setzen Sie sich bequem hin und lehnen Sie sich bei Bedarf an. Beide Füße stehen auf dem Boden. Die Hände liegen locker auf den Oberschenkeln.

Ausführung: Bewegen Sie die Finger leicht, öffnen Sie die Hände und lassen Sie sie wieder ruhen. Heben Sie die Schultern einmal wenig an und lassen Sie sie bewusst sinken. Spüren Sie anschließend den Kontakt zum Stuhl und zum Boden. Atmen Sie in Ihrem natürlichen Rhythmus weiter, ohne besonders tief einzuatmen oder die Luft anzuhalten.

Umfang: Bleiben Sie für etwa eine Minute ruhig sitzen. Prüfen Sie, ob sich Atmung und Anstrengungsgefühl wieder beruhigen. Trinken Sie bei Bedarf einen kleinen Schluck, sofern keine entsprechende Einschränkung besteht.

Stehen Sie nach der Ruhephase nicht hastig auf. Bewegen Sie zunächst die Füße und richten Sie sich auf. Nutzen Sie beim anschließenden Aufstehen Ihre übliche sichere Unterstützung.

Fertiges Kurzprogramm: etwa 10 Minuten im Sitzen

Dieses Programm eignet sich als ruhiger Einstieg oder für einen Tag mit wenig Energie. Bleiben Sie während der gesamten Folge auf dem Stuhl. Die Zeitangabe ist ein Richtwert; Pausen dürfen das Programm verlängern. Wenn die Kraft früher nachlässt, wechseln Sie direkt zum Ausklang.

- Übung 1: Fünfmal sanft aufrichten, jeweils zwei Atemzüge lang.
- Übung 2: Achtmal zwischen Fersenheben und Vorfußheben wechseln.
- Übung 4: 20 Sekunden im Sitzen marschieren, danach 30 Sekunden pausieren.
- Übung 5: Sechsmal Schultern heben und senken, anschließend sechs kleine Kreise.
- Übung 6: Achtmal Hände öffnen und schließen; danach zweimal jeden Finger mit dem Daumen berühren.
- Übung 11: Jedes Knie sechsmal langsam strecken; anschließend eine kurze Pause.
- Übung 13: Zwölf ruhige, gegengleiche Wechsel ausführen.
- Übung 20: Etwa eine Minute locker sitzen und ausklingen lassen.

Fertiges Sitzprogramm: etwa 20 Minuten für den ganzen Körper

Diese Folge kombiniert Beweglichkeit, leichte Muskularbeit und Koordination. Legen Sie nach jeweils zwei Übungen etwa 30 bis 60 Sekunden Pause ein. Arbeiten Sie zunächst mit einem Durchgang pro Übung. Zusätzliche Wiederholungen sind nicht nötig, um das Programm sinnvoll zu nutzen.

- Einstieg: Übung 1 mit fünf Aufrichtungen und Übung 2 mit zehn Fußwechseln.
- Fußgelenke: Übung 3 mit je vier Kreisen pro Richtung und Fuß.
- Aufwärmen: Übung 4 zweimal für 20 Sekunden mit einer Pause dazwischen.
- Schulterbereich: Übung 5 mit sechs Hebungen und sechs Kreisen; Übung 8 mit sechs Öffnungen.
- Arme und Hände: Übung 6 vollständig; Übung 7 mit acht Ellenbogenbeugungen und sechs Unterarmdrehungen.
- Sanfte Beweglichkeit: Übung 9 viermal pro Seite und Übung 10 viermal pro Seite, sofern geeignet.
- Beine: Übung 11 sechsmal je Seite und Übung 12 sechsmal je Seite.
- Koordination: Übung 13 mit zwölf langsamen Wechseln.
- Abschluss: Übung 19 einmal zehn bis fünfzehn Sekunden pro Wade; danach Übung 20.

Fertiges gemischtes Programm: etwa 15 bis 20 Minuten mit sicherem Stand

Wählen Sie diese Folge nur, wenn Sie mit einer stabilen Haltemöglichkeit sicher stehen können. Das Aufstehen und die Standübungen sind keine Prüfung. Sie dürfen sie jederzeit durch die genannten Sitzübungen ersetzen. Zwischen den Standübungen ist eine Sitzpause ausdrücklich vorgesehen.

- Im Sitzen beginnen: Übung 1 fünfmal und Übung 2 achtmal ausführen.
- Aufwärmen: Übung 4 für 30 Sekunden; anschließend Übung 5 mit sechs Schulterkreisen.
- Aufstehen üben: Übung 14 dreimal. Ersatz im Sitzen: Übung 11 sechsmal pro Bein.
- Mit Halt: Übung 15 sechsmal und Übung 16 viermal pro Seite. Ersatz im Sitzen: Übung 2 und Übung 12.
- Sitzpause: Mindestens eine Minute ruhig sitzen; erst bei erholter Atmung fortfahren.
- Mit Halt: Übung 17 fünfmal pro Bein und Übung 18 für 15 Sekunden. Ersatz im Sitzen: Übung 12 und Übung 4.
- Abschluss im Sitzen: Übung 6 für die Hände und anschließend Übung 20.

Belastung passend wählen und Fortschritte behutsam gestalten

Beginnen Sie bei ungewohnten Übungen mit der leichteren Variante und wenigen Wiederholungen. Beobachten Sie auch, wie Sie sich später am Tag und am nächsten Morgen fühlen. Deutliche Erschöpfung, anhaltende Schmerzen oder eine Verschlechterung bestehender Beschwerden sprechen dafür, die Belastung zu reduzieren und gegebenenfalls fachlichen Rat einzuholen.

Wenn eine Folge mehrfach sicher und angenehm gelingt, verändern Sie nur eine Kleinigkeit: beispielsweise zwei zusätzliche Wiederholungen bei einer Übung oder einen zweiten kurzen Durchgang nach einer Pause. Größere Bewegungen und höheres Tempo sind nicht automatisch besser. Bei Gleichgewichtsübungen bleibt die stabile Haltemöglichkeit bestehen.

Kurze, regelmäßige Bewegungseinheiten lassen sich oft leichter in den Alltag einbauen als seltene lange Einheiten. Wählen Sie die Tageszeit, zu der Sie sich wach und belastbar fühlen. An weniger guten Tagen reicht das kurze Sitzprogramm oder eine Auswahl aus drei bis vier vertrauten Übungen.

- Während der Übungen kann ich ruhig weiteratmen und sprechen.
- Ich bewege mich kontrolliert, ohne Schwung oder Pressen.
- Meine Füße und meine Haltemöglichkeit geben mir ausreichend Sicherheit.
- Ich beende eine Übung, bevor die Bewegung unkontrolliert wird.
- Nach einer Pause fühle ich mich ausreichend erholt, bevor ich fortfahre.
- Ich passe Wiederholungen und Bewegungsumfang meiner heutigen Tagesform an.