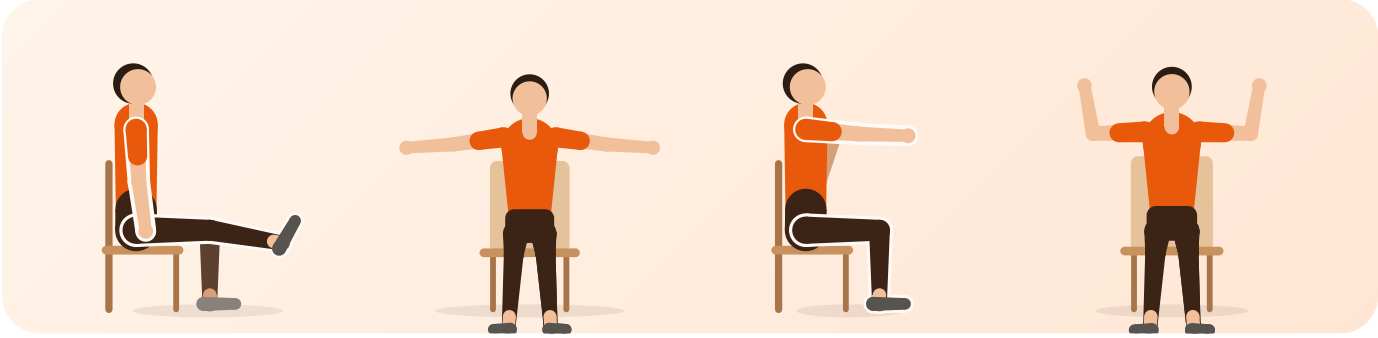
Übungen im Sitzen für Seniorinnen und Senioren

8 einfache Übungen auf dem Stuhl für Beine, Arme, Rücken und Kreislauf – ohne Aufstehen und ohne Geräte. Mit Bildern, Anleitung, 15-Minuten-Programm und Ideen für kleine Bewegungspausen.



Für wen sind die Übungen?

Für alle, denen das Stehen schwerfällt, die unsicher auf den Beinen sind, im Rollstuhl sitzen oder sich nach einer Krankheit langsam wieder mehr bewegen möchten.

Auch wer viel sitzt, tut sich mit diesen kleinen Übungen etwas Gutes: Sie regen die Durchblutung an und lösen Verspannungen.

So sitzt du richtig

- Stabiler Stuhl ohne Rollen, am besten ohne Armlehnen
- Auf der vorderen Hälfte sitzen
- Füße hüftbreit und flach am Boden
- Aufrechter Rücken, Schultern locker
- Rutschfeste Schuhe oder barfuß

Die 8 Übungen

1	Fußwippe	S. 2
2	Knie strecken	S. 2
3	Knie anheben	S. 2
4	Boxen nach vorn	S. 2
5	Arme seitlich heben	S. 3
6	Schulterblätter zusammenziehen	S. 3
7	Vorbeugen und aufrichten	S. 3
8	Bein zur Seite strecken	S. 3

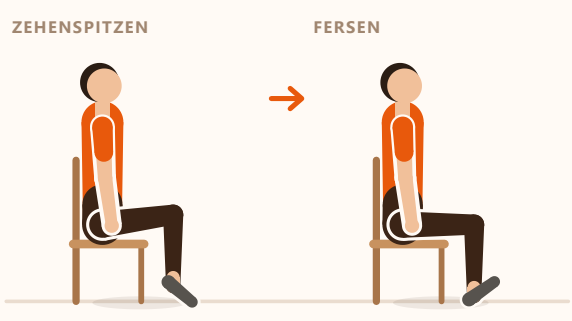
Kurz zur Sicherheit: Beweg dich nur im schmerzfreien Bereich und atme ruhig weiter. Bei Schwindel kurz pausieren. Bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen, künstlichen Gelenken oder nach Operationen bitte vorher mit der Ärztin oder dem Arzt sprechen.

Beine und Füße

1 Fußwippe

15×

Trainiert: Waden, Schienbeine, Durchblutung



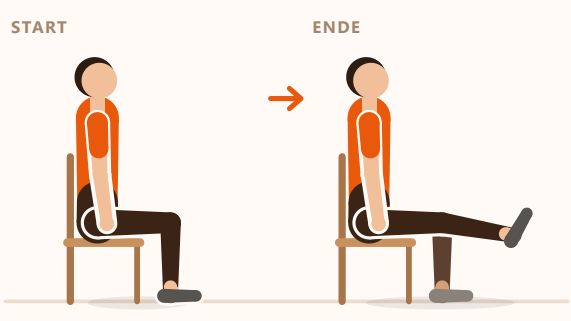
1. Sitz aufrecht, beide Füße stehen flach am Boden.
2. Heb die Fersen an, sodass nur noch die Zehen den Boden berühren.
3. Dann die Fersen absetzen und die Zehen anheben. Im ruhigen Rhythmus wippen.

Achte darauf: Gut gegen kalte Füße und schwere Beine – auch zwischendurch vor dem Fernseher.

2 Knie strecken

10× je Bein

Trainiert: vordere Oberschenkel, Knie



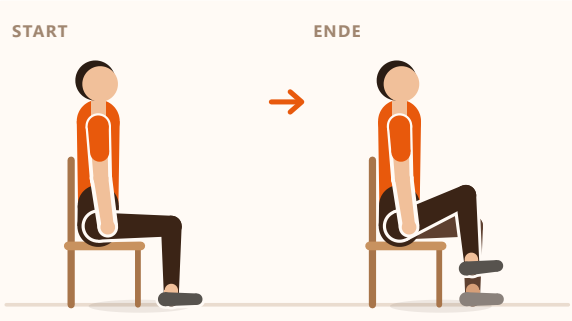
1. Halt dich seitlich an der Sitzfläche fest.
2. Streck ein Bein langsam nach vorn, bis es fast gerade ist. Zehen zeigen zur Decke.
3. Zwei Sekunden halten, langsam absenken, Bein wechseln.

Achte darauf: Den Rücken nicht nach hinten lehnen.

3 Knie anheben

10× je Bein

Trainiert: Hüftbeuger, Bauch



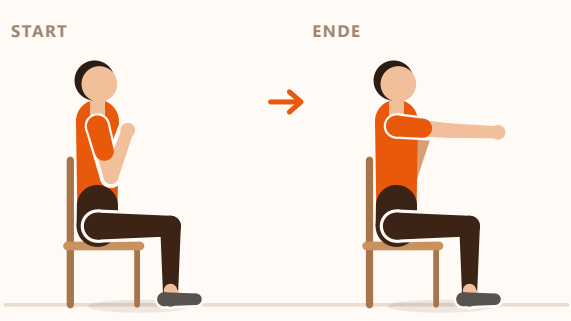
1. Sitz aufrecht auf der vorderen Stuhlhälfte.
2. Heb ein Knie langsam an, als würdest du eine hohe Stufe nehmen.
3. Kurz halten, absetzen, dann das andere Bein.

Achte darauf: Je langsamer, desto mehr arbeitet die Bauchmuskulatur mit.

4 Boxen nach vorn

20× im Wechsel

Trainiert: Arme, Schultern, Kreislauf



1. Ball die Hände locker zu Fäusten, sie liegen vor der Brust.
2. Stoß abwechselnd eine Faust nach vorn, bis der Arm fast gestreckt ist.
3. Zügig, aber kontrolliert abwechseln.

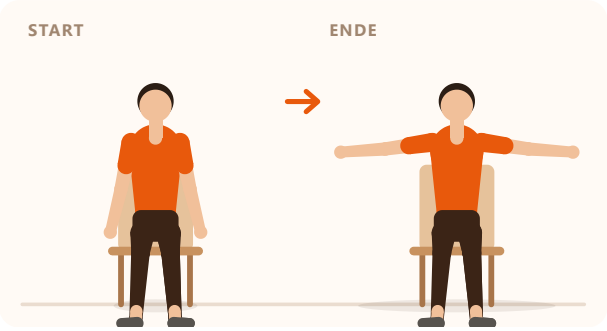
Achte darauf: Den Arm nie ganz durchschlagen – kurz vor dem Strecken stoppen.

Arme, Schultern und Rücken

5 Arme seitlich heben

10×

Trainiert: Schultern



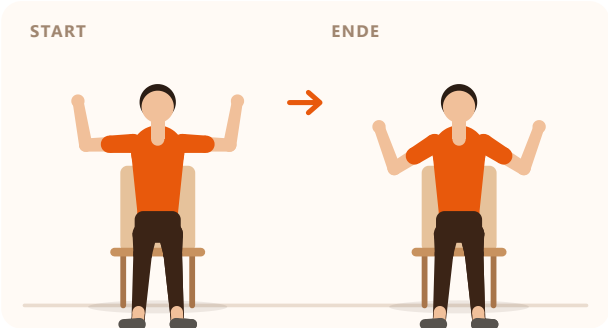
1. Sitz aufrecht, die Arme hängen neben dem Stuhl.
2. Heb beide Arme seitlich bis auf Schulterhöhe.
3. Langsam wieder sinken lassen.

Achte darauf: Schultern unten lassen. Für mehr Kraft je eine kleine Wasserflasche halten.

6 Schulterblätter zusammenziehen

10×

Trainiert: oberer Rücken, Haltung



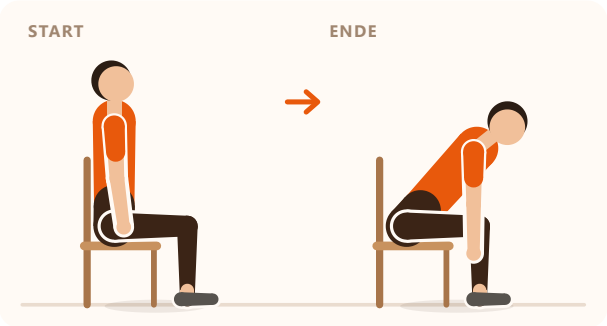
1. Heb die Arme seitlich an und beug die Ellbogen, die Hände zeigen nach oben.
2. Zieh die Ellbogen nach hinten unten und drück die Schulterblätter zusammen.
3. Zwei Sekunden halten und lösen.

Achte darauf: Brust raus, Kinn leicht zurück – das richtet den ganzen Rücken auf.

7 Vorbeugen und aufrichten

6×

Trainiert: Rücken, Beweglichkeit



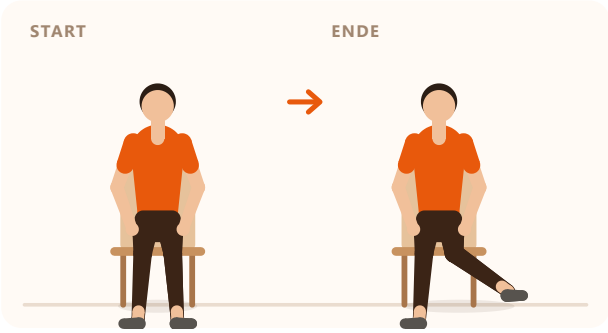
1. Sitz aufrecht, die Füße etwas breiter als hüftbreit.
2. Roll den Oberkörper langsam nach vorn, die Arme hängen zwischen den Knien.
3. Wirbel für Wirbel wieder aufrichten.

Achte darauf: Bei Schwindel oder hohem Blutdruck nur ein kleines Stück nach vorn.

8 Bein zur Seite strecken

8× je Bein

Trainiert: seitliche Hüfte, Oberschenkel



1. Halt dich seitlich an der Sitzfläche fest.
2. Streck ein Bein schräg nach vorn-außen und setz die Ferse auf.
3. Zurück zur Mitte und zur anderen Seite.

Achte darauf: Der Oberkörper bleibt ruhig und aufrecht.

Dein 15-Minuten-Programm

täglich oder jeden zweiten Tag

Nr.	Übung	Menge	Tipp
1	Fußwippe	15×	zum Aufwärmen
2	Knie strecken	10× je Bein	langsam absenken
3	Knie anheben	10× je Bein	aufrecht bleiben
4	Boxen nach vorn	20× im Wechsel	ruhig weiteratmen
5	Arme seitlich heben	10×	bis Schulterhöhe
6	Schulterblätter zusammenziehen	10×	2 Sek. halten
7	Vorbeugen und aufrichten	6×	Wirbel für Wirbel
8	Bein zur Seite strecken	8× je Bein	Oberkörper ruhig

Kleine Bewegungspausen am Tag

- Nach dem Frühstück: Fußwippe und Boxen
- Vor dem Mittagessen: Knie strecken
- Beim Fernsehen in der Werbung: Schulterblätter zusammenziehen
- Abends: Vorbeugen und aufrichten

Leichter oder schwerer

- Leichter: weniger Wiederholungen, kleinere Bewegung
- Leichter: Arme abwechselnd statt gleichzeitig
- Schwerer: Wasserflaschen in die Hände
- Schwerer: Positionen länger halten

Zwei Wochen zum Abhaken

Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Programm	Programm	Ruhetag	Programm	Programm	Ruhetag	Programm
Tag 8	**Tag 9**	**Tag 10**	**Tag 11**	**Tag 12**	**Tag 13**	**Tag 14**
Programm	Programm	Ruhetag	Programm	Programm	Ruhetag	Programm