

Seniorengymnastik: Sanfte Übungen im Sitzen und Stehen

Diese Übungssammlung verbindet sanfte Beweglichkeit, leichte Kräftigung und Gleichgewichtstraining. Viele Übungen lassen sich vollständig im Sitzen durchführen. Für Übungen im Stehen benötigen Sie einen stabilen Halt. Sie brauchen keine Sportgeräte: Ein standfester Stuhl ohne Rollen, eine feste Arbeitsplatte und bequeme Kleidung genügen.

Beginnen Sie mit wenigen Übungen und kleinen Bewegungen. Entscheidend ist nicht, möglichst viele Wiederholungen zu schaffen, sondern ruhig und kontrolliert zu üben. Die angegebenen Wiederholungen sind Orientierungswerte, keine Pflicht. Wählen Sie die Bewegungen, die zu Ihrer heutigen Belastbarkeit passen.

Vor dem Start: sicher sitzen, stehen und dosieren

Stellen Sie den Stuhl auf einen rutschfesten Boden, möglichst mit der Lehne an eine Wand. Er darf weder kippen noch wegrollen. Für Übungen im Stehen eignet sich eine fest montierte Arbeitsplatte meist besser als eine leichte Stuhllehne. Räumen Sie Stolperstellen aus dem Weg. Tragen Sie feste Schuhe mit rutschhemmender Sohle.

Setzen Sie sich so hin, dass beide Füße vollständig auf dem Boden stehen. Die Knie zeigen ungefähr nach vorn. Wählen Sie eine Sitzposition, in der Sie sich sicher fühlen; Sie müssen nicht auf der vordersten Stuhlkante sitzen. Bei Bedarf dürfen Sie sich anlehnen. Halten Sie Wasser griffbereit, ohne dafür über den Boden greifen zu müssen.

Bewegen Sie sich nur im angenehmen, schmerzfreien Bereich und atmen Sie gleichmäßig weiter. Eine leichte Muskelanstrengung ist möglich, stechende Schmerzen sind kein Trainingsziel. Machen Sie bei Bedarf zwischen den Übungen 30 bis 60 Sekunden Pause oder länger. Sie sollten während der Bewegung noch in ganzen Sätzen sprechen können.

Bei neuen oder zunehmenden Beschwerden, nach einer Operation, bei kürzlichen Stürzen oder bei Unsicherheit wegen einer Erkrankung lassen Sie die passenden Bewegungen vorher medizinisch oder physiotherapeutisch abklären. Bestehende Bewegungsvorgaben gehen dieser Sammlung vor. Bei Brustschmerz, starker Atemnot, Ohnmachtsgefühl oder plötzlich auftretenden neurologischen Beschwerden sofort abbrechen und gegebenenfalls den Notruf 112 wählen. Wer beim Stehen unsicher ist, übt ausschließlich im Sitzen oder mit geeigneter persönlicher Unterstützung.

1. Im Sitzen ankommen und die Haltung aufrichten

Ausgangsposition: Setzen Sie sich auf den vorbereiteten Stuhl. Beide Füße stehen etwa hüftbreit auf dem Boden. Legen Sie die Hände locker auf die Oberschenkel. Lassen Sie die Schultern sinken und richten Sie den Blick geradeaus.

Spüren Sie zunächst den Kontakt der Füße zum Boden und des Beckens zur Sitzfläche. Richten Sie dann den Oberkörper ein kleines Stück auf, als wollten Sie über den Scheitel nach oben wachsen. Das Kinn bleibt ungefähr waagrecht. Vermeiden Sie es, die Brust stark vorzuschieben oder den Rücken ins Hohlkreuz zu drücken.

Bleiben Sie für zwei bis drei natürliche Atemzüge in dieser aufgerichteten Position. Lassen Sie anschließend die Spannung etwas nach, ohne in sich zusammenzusacken. Wiederholen Sie den Wechsel vier- bis sechsmal. Wenn Sie sich rasch müde fühlen, bleiben Sie angelehnt und richten lediglich Kopf und Schultern sanft aus.

Diese ruhige Anfangsübung stimmt auf die folgenden Bewegungen ein. Sie brauchen dafür keine besonders gerade oder perfekte Haltung zu erzwingen. Wichtig sind ein sicherer Sitz und eine Position, in der Sie frei atmen können.

2. Füße abrollen: Fersen und Zehen heben

Ausgangsposition: Sitzen Sie stabil mit beiden Füßen unter oder etwas vor den Knien. Halten Sie sich bei Bedarf seitlich am Stuhl fest. Die Fußspitzen zeigen nach vorn, die Knie bleiben locker.

Heben Sie beide Fersen langsam an. Die Fußballen und Zehen bleiben auf dem Boden. Senken Sie die Fersen wieder vollständig ab. Heben Sie anschließend die Vorfüße an, sodass die Fersen stehen bleiben. Legen Sie auch die Vorfüße wieder ruhig ab. Dieser Wechsel zählt als eine Wiederholung.

Führen Sie acht bis zwölf Wiederholungen aus. Bleiben Sie bei einer kleinen Bewegung, wenn die Sprunggelenke steif sind. Vermeiden Sie es, die Füße nach außen wegzukippen oder die Zehen fest in den Boden zu krallen. Die Bewegung soll überwiegend aus den Sprunggelenken kommen.

Als leichtere Variante bewegen Sie jeweils nur einen Fuß. Der andere steht sicher auf dem Boden. Wechseln Sie nach sechs Wiederholungen die Seite. Diese Übung eignet sich auch als kurze Bewegungspause nach längerem Sitzen.

3. Sitzmarsch zum sanften Aufwärmen

Ausgangsposition: Beide Füße stehen hüftbreit auf dem Boden. Der Oberkörper ist angenehm aufgerichtet. Legen Sie die Hände auf die Oberschenkel oder halten Sie sich an den Seiten der Sitzfläche fest.

Heben Sie den rechten Fuß wenige Zentimeter vom Boden und stellen Sie ihn wieder ab. Danach folgt der linke Fuß. Wechseln Sie in einem ruhigen Rhythmus weiter, als gingen Sie im Sitzen auf der Stelle. Die Schritte bleiben klein. Sie müssen die Knie nicht weit nach oben ziehen.

Beginnen Sie mit 20 bis 30 Sekunden. Ruhen Sie danach ebenso lange. Wenn die Bewegung leichtfällt und Sie normal sprechen können, wiederholen Sie den Sitzmarsch ein zweites Mal. Schwingen Sie die Arme nur dann locker mit, wenn Sie ohne Festhalten sicher sitzen.

Achten Sie darauf, nicht nach hinten zu kippen und die Füße nicht auf den Boden fallen zu lassen. Ist das Anheben eines Fußes zu anstrengend, heben Sie abwechselnd lediglich die Fersen. So bleibt der Kontakt zum Boden erhalten und die Bewegung wird deutlich leichter.

4. Schultern heben und nach hinten bewegen

Ausgangsposition: Sitzen Sie bequem und lassen Sie die Arme locker seitlich hängen. Falls die Armlehnen im Weg sind, legen Sie die Hände auf die Oberschenkel. Der Blick bleibt nach vorn gerichtet.

Ziehen Sie beide Schultern langsam ein kleines Stück in Richtung Ohren. Lassen Sie sie anschließend bewusst wieder sinken. Wiederholen Sie dies fünfmal. Atmen Sie dabei ruhig weiter und vermeiden Sie es, den Kopf zwischen die Schultern zu ziehen.

Bewegen Sie danach die Schultern in kleinen Kreisen: etwas nach oben, sanft nach hinten und wieder nach unten. Führen Sie fünf langsame Kreise aus. Große Kreise sind nicht erforderlich. Die Arme bleiben entspannt und werden nicht kraftvoll nach hinten gezogen.

Wenn das Kreisen unangenehm ist, bleiben Sie beim einfachen Heben und Senken. Alternativ schieben Sie die Schulterblätter ganz leicht nach hinten und lösen die Spannung wieder. Bei Schulterbeschwerden zählt ausschließlich der angenehme Bewegungsbereich; ein Ziehen oder Einklemmen im Gelenk ist ein Grund, die Bewegung zu verkleinern oder auszulassen.

5. Hände öffnen und Handgelenke bewegen

Ausgangsposition: Legen Sie die Unterarme auf die Oberschenkel. Die Hände liegen locker darüber hinaus, sodass die Handgelenke beweglich bleiben. Die Schultern sind entspannt.

Öffnen Sie beide Hände und spreizen Sie die Finger nur so weit, wie es angenehm ist. Schließen Sie die Hände anschließend zu lockeren Fäusten. Drücken Sie dabei nicht fest zu. Wiederholen Sie das Öffnen und Schließen acht- bis zehnmal in einem gleichmäßigen Tempo.

Lassen Sie danach die Finger locker. Heben Sie die Hände aus den Handgelenken etwas an und senken Sie sie wieder. Die Unterarme bleiben aufliegen. Führen Sie sechs bis acht kleine Bewegungen aus. Anschließend können Sie jede Hand vorsichtig dreimal in jede Richtung kreisen lassen.

Bei empfindlichen Fingergelenken reicht ein sehr kleines Öffnen und Schließen. Versuchen Sie nicht, eine feste Faust zu erzwingen. Sind die Handgelenke schmerzhaft, lassen Sie deren Bewegungen weg und bewegen nur die Finger. Beenden Sie die Übung, indem Sie beide Hände locker auf die Oberschenkel legen.

6. Arme nach vorn führen und wieder heranziehen

Ausgangsposition: Sitzen Sie aufrecht und sicher. Beugen Sie die Ellenbogen, sodass die Hände seitlich vor dem Oberkörper liegen. Die Daumen zeigen nach oben. Lassen Sie die Schultern unten.

Führen Sie beide Hände langsam nach vorn, als würden Sie einer Person vor Ihnen ein leichtes Tablett anbieten. Strecken Sie die Ellenbogen dabei nur so weit, wie es angenehm ist. Die Hände müssen nicht bis auf Schulterhöhe steigen; eine Bewegung auf Höhe des Bauches oder der unteren Brust genügt.

Ziehen Sie die Ellenbogen anschließend wieder an die Körperseiten zurück. Stellen Sie sich vor, die Schulterblätter nähern sich sanft an, ohne dass Sie ins Hohlkreuz gehen. Wiederholen Sie die Bewegung sechs- bis zehnmal. Atmen Sie beim Vorführen oder Zurückziehen frei weiter, ohne die Luft anzuhalten.

Als leichtere Variante bewegen Sie jeweils nur einen Arm. Die andere Hand bleibt auf dem Oberschenkel liegen. Bei Beschwerden im Schultergelenk verkleinern Sie die Reichweite. Verzichten Sie auf zusätzliche Gewichte; für diese Beweglichkeitsübung reicht das Eigengewicht der Arme aus.

7. Den Kopf behutsam nach rechts und links drehen

Ausgangsposition: Sitzen Sie stabil, bei Bedarf angelehnt. Die Hände ruhen auf den Oberschenkeln. Richten Sie den Blick geradeaus und lassen Sie den Unterkiefer locker.

Drehen Sie den Kopf langsam ein kleines Stück nach rechts, als wollten Sie zu einer Person neben Ihnen schauen. Halten Sie die Schultern nach vorn ausgerichtet. Kehren Sie ruhig zur Mitte zurück. Drehen Sie danach den Kopf ein kleines Stück nach links und kommen Sie wieder zur Mitte.

Wiederholen Sie den Wechsel drei- bis fünfmal je Seite. Nutzen Sie nur den Bereich, der ohne Schmerz und ohne Schwindel möglich ist. Der Kopf muss nicht bis über die Schulter gedreht werden. Halten Sie die Endposition nicht fest und drücken Sie keinesfalls mit der Hand nach.

Kreisen Sie den Kopf nicht und legen Sie ihn nicht weit in den Nacken. Falls bereits kleine Drehungen Schwindel, Übelkeit oder ungewöhnliche Beschwerden auslösen, lassen Sie diese Übung aus und klären Sie wiederkehrende Beschwerden medizinisch ab. Sie können stattdessen ruhig geradeaus schauen und die Schultern lockern.

8. Knie im Sitzen strecken

Ausgangsposition: Sitzen Sie so, dass die Oberschenkel gut aufliegen und die Kniekehlen nicht unangenehm gegen die Stuhlkante gedrückt werden. Beide Füße stehen am Boden. Halten Sie sich bei Bedarf an der Sitzfläche fest.

Strecken Sie das rechte Knie langsam, bis sich der Unterschenkel nach vorn hebt. Das Knie darf leicht gebeugt bleiben. Ziehen Sie die Fußspitze sanft in Richtung Schienbein. Halten Sie die Position etwa ein bis zwei Sekunden und stellen Sie den Fuß kontrolliert wieder ab.

Führen Sie sechs bis zehn Wiederholungen aus und wechseln Sie anschließend das Bein. Der Oberkörper bleibt möglichst ruhig. Lehnen Sie sich nicht ruckartig zurück, um das Bein höher zu bekommen. Entscheidend ist die kontrollierte Bewegung, nicht die Höhe des Fußes.

Wenn die Übung anstrengend ist, strecken Sie das Knie nur ein kleines Stück oder wechseln nach jeder Wiederholung die Seite. Bei Schmerzen im Knie oder vorderen Hüftbereich verkleinern Sie die Bewegung oder setzen aus. Zusätzliche Fußgewichte sind für den Einstieg nicht erforderlich.

9. Fersen vor- und zurückschieben

Ausgangsposition: Sitzen Sie mit beiden Füßen am Boden. Der Bereich vor dem Stuhl ist frei. Ihre Schuhe sollen sicheren Halt geben; erzwingen Sie kein Gleiten auf einem stark haftenden Boden.

Setzen Sie den rechten Fuß in zwei oder drei kleinen Schritten nach vorn. Lassen Sie die Ferse dort auf dem Boden und richten Sie die Fußspitze etwas nach oben. Das Knie wird dabei länger, bleibt aber bequem und muss nicht vollständig gestreckt sein.

Bringen Sie den Fuß anschließend in kleinen Schritten wieder unter das Knie zurück. Wiederholen Sie die Bewegung fünf- bis achtmal und wechseln Sie danach die Seite. Der Oberkörper bleibt aufgerichtet. Sie müssen sich weder zu den Zehen beugen noch den Fuß mit der Hand erreichen.

Wenn der Boden ein ruhiges Gleiten mit der Ferse erlaubt, darf die Bewegung fließend erfolgen. Verwenden Sie jedoch keine lose Unterlage, die später zur Rutschfalle wird. Diese Übung ist eine sanftere Alternative zum freien Anheben des Unterschenkels und lässt sich mit einer kurzen Bewegungsstrecke durchführen.

10. Füße seitlich öffnen und wieder schließen

Ausgangsposition: Sitzen Sie sicher mit den Füßen ungefähr hüftbreit auseinander. Die Knie zeigen in die gleiche Richtung wie die Fußspitzen. Halten Sie die Hände auf den Oberschenkeln oder an der Sitzfläche.

Heben Sie den rechten Fuß nur leicht an und setzen Sie ihn eine kleine Fußbreite weiter nach rechts. Führen Sie ihn anschließend zur Ausgangsposition zurück. Wiederholen Sie dies mit dem linken Fuß nach links. Der Oberkörper bleibt dabei über der Sitzfläche und folgt dem Bein nicht zur Seite.

Üben Sie sechs- bis achtmal je Seite. Setzen Sie die Füße leise und kontrolliert ab. Vermeiden Sie es, die Knie weit auseinanderzudrücken, während die Füße fest auf dem Boden stehen. Fuß und Knie bewegen sich gemeinsam in die neue Richtung.

Bei eingeschränkter Hüftbeweglichkeit reicht ein sehr kleiner seitlicher Schritt. Falls nach einer Hüftoperation bestimmte Bewegungen untersagt oder begrenzt wurden, richten Sie sich danach und lassen Sie diese Übung gegebenenfalls aus. Eine größere Schrittweite ist nicht automatisch besser; ein stabiler Sitz hat immer Vorrang.

11. Vom Stuhl aufstehen und kontrolliert hinsetzen

Ausgangsposition: Verwenden Sie einen festen Stuhl, der an einer Wand steht. Die Sitzhöhe soll ein sicheres Aufstehen ermöglichen. Stellen Sie beide Füße etwas nach hinten, sodass sie ungefähr unter den Knien stehen. Nutzen Sie vorhandene stabile Armlehnen, wenn Sie Unterstützung benötigen.

Neigen Sie den Oberkörper aus den Hüften etwas nach vorn. Drücken Sie die Füße in den Boden und stehen Sie langsam auf. Unterstützen Sie sich bei Bedarf mit den Händen auf den Armlehnen. Richten Sie sich nur so weit auf, wie es angenehm ist. Bleiben Sie einen Moment ruhig stehen.

Zum Hinsetzen bewegen Sie das Becken nach hinten und beugen die Knie. Greifen Sie bei Bedarf zu den Armlehnen und senken Sie sich kontrolliert auf die Sitzfläche. Lassen Sie sich nicht fallen. Beginnen Sie mit drei bis fünf Wiederholungen und machen Sie zwischen den Wiederholungen bei Bedarf eine Pause.

Üben Sie diese Bewegung nicht allein, wenn das Aufstehen oder Hinsetzen unsicher ist. Ziehen Sie sich nicht an einer beweglichen Stuhllehne hoch. Als sitzende Alternative drücken Sie beide Füße für zwei bis drei Sekunden sanft in den Boden und lösen wieder, ohne das Gesäß anzuheben.

12. Fersenheben im Stand mit festem Halt

Ausgangsposition: Stellen Sie sich vor eine feste Arbeitsplatte und halten Sie sich mit beiden Händen daran fest. Die Füße stehen hüftbreit und parallel. Die Knie sind locker, der Blick bleibt nach vorn gerichtet.

Heben Sie beide Fersen langsam an, sodass das Gewicht stärker auf den Fußballen liegt. Sie müssen nicht hoch auf die Zehenspitzen steigen. Bleiben Sie kurz oben und senken Sie die Fersen anschließend ruhig wieder ab. Halten Sie den Oberkörper dabei möglichst aufrecht.

Beginnen Sie mit sechs bis zehn Wiederholungen. Stützen Sie sich so stark ab, wie es für Ihre Sicherheit erforderlich ist. Vermeiden Sie Schwung und lassen Sie die Fußgelenke nicht nach außen rollen. Die Bewegung soll sich in den Waden bemerkbar machen, nicht als Schmerz in Füßen oder Knien.

Wenn das Stehen ermüdet oder Sie sich unsicher fühlen, führen Sie die gleiche Bewegung im Sitzen aus: Beide Vorfüße bleiben am Boden, die Fersen heben und senken sich. Verzichten Sie für diese Übung auf Treppenstufen oder andere erhöhte Kanten.

13. Ein Bein seitlich führen

Ausgangsposition: Stehen Sie mit beiden Händen an einer festen Arbeitsplatte. Die Füße sind hüftbreit aufgestellt. Verlagern Sie das Gewicht etwas auf das linke Bein, ohne das Knie durchzudrücken.

Führen Sie den rechten Fuß langsam ein kleines Stück zur Seite. Die Zehen zeigen weiter nach vorn. Das Bein bleibt weitgehend lang, das Knie darf locker sein. Bringen Sie den Fuß wieder zurück und setzen Sie ihn vollständig ab, bevor die nächste Wiederholung beginnt.

Führen Sie fünf bis acht Wiederholungen aus und wechseln Sie die Seite. Halten Sie den Oberkörper möglichst senkrecht. Wenn Sie zur Gegenseite kippen müssen, ist die Bewegung zu groß. Ein Abstand von wenigen Zentimetern kann bereits ausreichend sein.

Als einfachere Variante bleibt die Fußspitze des bewegten Beins leicht am Boden und tippt seitlich auf. Wenn auch das unsicher ist, nutzen Sie die sitzende Übung mit seitlichen Fußschritten. Bei bestehenden Einschränkungen nach einer Hüftoperation gelten die persönlich vorgegebenen Bewegungsgrenzen. Der feste Halt bleibt während der gesamten Übung bestehen.

14. Gewicht langsam von rechts nach links verlagern

Ausgangsposition: Stehen Sie vor einer festen Arbeitsplatte und halten Sie sich mit beiden Händen fest. Stellen Sie die Füße etwas weiter als hüftbreit auseinander, aber nur so weit, dass Sie bequem stehen. Beide Fußsohlen bleiben vollständig am Boden.

Verlagern Sie das Körpergewicht langsam etwas zum rechten Bein. Becken und Oberkörper bewegen sich dabei gemeinsam nach rechts. Kehren Sie zur Mitte zurück und verlagern Sie das Gewicht anschließend zum linken Bein. Die Knie bleiben weich und zeigen in Richtung der Fußspitzen.

Wiederholen Sie den Wechsel sechs- bis zehnmal. Bleiben Sie deutlich innerhalb Ihres sicheren Standbereichs. Sie sollen nicht das Gefühl bekommen, zur Seite zu kippen oder sich mit den Armen zurückziehen zu müssen. Es ist nicht erforderlich, einen Fuß vom Boden zu lösen.

Diese Übung dient dem kontrollierten Wechsel der Belastung zwischen beiden Beinen. Lassen Sie den Halt nicht absichtlich los und schließen Sie die Augen nicht. Bei Schwindel oder zunehmender Unsicherheit beenden Sie die Übung und setzen sich sicher hin.

15. Einen Fuß nach vorn tippen

Ausgangsposition: Halten Sie sich mit beiden Händen an einer festen Arbeitsplatte fest. Stehen Sie hüftbreit und lassen Sie die Knie locker. Vor Ihren Füßen muss genügend freie Fläche sein.

Verlagern Sie etwas Gewicht auf das linke Bein. Setzen Sie den rechten Fuß einen kleinen Schritt nach vorn und tippen Sie mit der Ferse leicht auf den Boden. Bringen Sie den Fuß anschließend wieder neben den linken zurück. Stellen Sie beide Füße stabil ab, bevor Sie die Seite wechseln.

Wiederholen Sie die Bewegung vier- bis sechsmal je Seite. Wählen Sie eine so kurze Schrittweite, dass Sie den Oberkörper nicht vor- oder zurückwerfen müssen. Der Fuß wird bewusst gesetzt und nicht nach vorn geschwungen. Bleiben Sie mit beiden Händen am Halt.

Als sitzende Variante stellen Sie abwechselnd eine Ferse etwas weiter vorn auf und ziehen den Fuß wieder zurück. Diese Variante eignet sich auch dann, wenn Sie das Stehen für heute bereits ausreichend geübt haben. Bei Müdigkeit endet die Übung, bevor die Schritte ungenau werden.

16. Zum Abschluss Beine und Schultern lockern

Setzen Sie sich wieder sicher hin. Stellen Sie beide Füße auf den Boden und legen Sie die Hände auf die Oberschenkel. Lassen Sie Schultern und Gesicht locker. Atmen Sie in Ihrem natürlichen Rhythmus weiter; besonders tiefe Atemzüge sind nicht erforderlich.

Heben und senken Sie abwechselnd die Fersen, insgesamt etwa zehnmal. Bewegen Sie danach beide Schultern zweimal sanft nach oben und lassen Sie sie wieder sinken. Öffnen und schließen Sie die Hände einige Male, ohne Kraft einzusetzen.

Bleiben Sie anschließend etwa eine Minute ruhig sitzen. Nehmen Sie wahr, ob sich Atmung und Anstrengung wieder beruhigen. Wenn Sie später aufstehen, tun Sie dies langsam und bleiben zunächst einen Moment mit sicherem Halt stehen.

Eine wohltuende Ermüdung der beanspruchten Muskeln kann nach Bewegung vorkommen. Deutliche Schmerzen, anhaltender Schwindel oder Beschwerden, die sich verstärken, sollten Sie nicht als normalen Trainingserfolg betrachten. Passen Sie die nächste Einheit an und lassen Sie ungeklärte Beschwerden bei Bedarf medizinisch abklären.

Kurzes Übungsprogramm: vollständig im Sitzen

Dieses Programm verbindet ausgewählte Übungen zu einer ruhigen Einheit von ungefähr zehn bis fünfzehn Minuten, einschließlich kurzer Pausen. Legen Sie die Sammlung so bereit, dass Sie die Anleitungen gut lesen können, ohne sich während der Bewegung weit nach vorn beugen zu müssen.

Führen Sie die folgende Reihenfolge einmal durch. Zwischen den Übungen dürfen Sie 30 bis 60 Sekunden ruhen. Wenn Sie schon früher ermüden, beenden Sie die Einheit mit dem lockeren Ausklang. Es ist nicht notwendig, fehlende Wiederholungen später nachzuholen.

- Ankommen: Übung 1 mit vier ruhigen Wechseln zwischen Aufrichten und Nachlassen.
- Füße bewegen: Übung 2 mit acht Wiederholungen.
- Aufwärmen: Übung 3 für 20 bis 30 Sekunden, anschließend Pause.
- Schultern lockern: Übung 4 mit fünfmal Heben und Senken sowie wenigen kleinen Kreisen.

- Arme bewegen: Übung 6 mit sechs Wiederholungen.
- Beine kräftigen: Übung 8 mit sechs Wiederholungen je Bein.
- Seitlich bewegen: Übung 10 mit sechs kleinen Fußschritten je Seite.
- Ausklang: Übung 16 mit anschließend etwa einer Minute ruhigem Sitzen.

Übungsprogramm mit Standanteil und behutsamer Steigerung

Wenn Sie sicher aufstehen und mit festem Halt stehen können, lässt sich das Sitzprogramm um einige Standübungen ergänzen. Planen Sie insgesamt ungefähr fünfzehn bis zwanzig Minuten ein, bei längeren Pausen entsprechend mehr. Beginnen Sie immer mit den ersten drei Übungen im Sitzen.

Für den Einstieg reicht ein Durchgang der unten genannten Übungen. Leichte Beweglichkeitsübungen können regelmäßig stattfinden, wenn sie angenehm bleiben. Für zunächst anstrengende Kräftigungsübungen sind zwei bis drei Tage pro Woche mit einem leichteren Tag dazwischen ein möglicher Ausgangspunkt.

Steigern Sie erst, wenn die Bewegung während mehrerer Einheiten sicher und gut verträglich war. Ergänzen Sie zunächst ein oder zwei Wiederholungen bei einer einzelnen Übung. Erhöhen Sie nicht gleichzeitig Wiederholungszahl, Bewegungsweite und Trainingsdauer. Der sichere Halt bleibt auch bei Fortschritten bestehen.

An Tagen mit wenig Energie wählen Sie das kurze Sitzprogramm oder nur dessen erste Übungen. Nach einer längeren Pause beginnen Sie wieder mit einer geringeren Menge. Vergleichen Sie sich nicht mit anderen: Eine kontrollierte Bewegung mit ausreichender Pause ist wertvoller als eine hohe Wiederholungszahl mit zunehmender Unsicherheit.

- Vorbereitung: Übungen 1 bis 3 im Sitzen, jeweils mit der niedrigeren angegebenen Wiederholungszahl.
- Aufstehen: Übung 11 dreimal, nur wenn die Bewegung sicher möglich ist.
- Waden kräftigen: Übung 12 sechsmal mit beiden Händen am festen Halt.
- Seitlich bewegen: Übung 13 fünfmal je Bein, mit kleiner Bewegungsweite.
- Belastung wechseln: Übung 14 sechsmal zu jeder Seite.
- Schritte vorbereiten: Übung 15 viermal je Seite; bei Ermüdung auslassen.
- Abschluss im Sitzen: Übung 16 und ausreichend Zeit zum Erholen.