

SITZGYMNASI



Introduktion

Bewegung im Sitzen ist eine einfache und sichere Möglichkeit, aktiv zu bleiben – besonders, wenn Ihr Gleichgewicht, Ihre Kraft oder Ihre Beweglichkeit eingeschränkt ist.

Die Übungen können individuell angepasst und ruhig im Sitzen durchgeführt werden, sodass jeder teilnehmen kann.

Mit einem VELA-Stuhl wird das Training noch sicherer und leichter, da der Stuhl sowohl Komfort als auch Stabilität bietet.

Wenn Sie trainieren, achten Sie darauf, Ihre Muskeln zu spüren und sich danach leicht ermüdet zu fühlen – das ist ein Zeichen dafür, dass das Training wirkt. Bleiben Sie dabei immer in Ihrer persönlichen Komfortzone: Vermeiden Sie Bewegungen, die Schmerzen verursachen, und achten Sie auf die Signale Ihres Körpers.

Tipps für ein sicheres und effektives Training:

- Wählen Sie einen stabilen Stuhl mit guter Unterstützung – oder nutzen Sie einen VELA-Stuhl, bei dem die Bremse für einen stabilen Basis sorgt.
- Achten Sie auf eine bequeme und stabile Sitzposition, bevor Sie beginnen.
- Machen Sie Pausen, wann immer Sie sie brauchen.
- Trinken Sie Wasser vor, während und nach dem Training.
- Trainieren Sie lieber regelmäßig in kurzen Einheiten als zu viel auf einmal.

Mit regelmäßigen Bewegungstraining im Sitzen stärken Sie Ihre Muskeln, verbessern Ihre Beweglichkeit und gewinnen mehr Energie für den Alltag – sicher und in Ihrem eigenen Tempo.

SITZGYMNASI

AUFWÄRMEN

Trainingsvideo aufrufen



Beginnen Sie mit einem leichten Aufwärmen, um Ihren Körper zu aktivieren, die Gelenke zu lockern und sich auf die Bewegung vorzubereiten.

Nackenrollen

Lassen Sie das Kinn sanft zur Brust sinken und rollen Sie den Kopf langsam zur Seite.
Wiederholen Sie die Bewegung in beide Richtungen, um Nacken und oberen Rücken zu lockern.

Schulterkreisen

Sitzen Sie aufrecht.
Ziehen Sie die Schultern zu den Ohren, rollen Sie sie dann langsam nach hinten und unten.

3 SÄTZE À 20 SEKUNDEN



Diese Übung hilft, Spannungen in Schultern und Nacken zu lösen.

Rundrücken und Aufrichten

Sitzen Sie mit den Füßen auf dem Boden. Runden Sie den Rücken leicht, sodass die Brust ein wenig nach innen fällt.

Richten Sie sich dann langsam wieder auf, dehnen Sie den Rücken und öffnen Sie die Brust.

3 SÄTZE À 20 SEKUNDEN



Diese Übung stärkt und erhöht die Beweglichkeit des Rückens.

Armschwingen

Heben Sie die Arme bis knapp unter Schulterhöhe und schwingen Sie sie sanft von einer Seite zur anderen.

Lassen Sie dabei den Oberkörper locker mitbewegen.

3 SÄTZE À 20 SEKUNDEN



Diese Übung hilft, Spannungen in Schultern, Brust und Rücken zu lösen.

SITZGYMNASI

KREISLAUF

Trainingsvideo aufrufen



Bewegungen für Herz und Kreislauf aktivieren große Muskelgruppen, fördern die Durchblutung und erhöhen den Sauerstofftransport im Körper.

Laufen im Sitzen

Heben Sie im Sitzen abwechselnd die Füße, als würden Sie auf der Stelle joggen.

Erhöhen Sie das Tempo, um den Puls zu steigern.

3 SÄTZE À 20 SEKUNDEN



Diese Übung fördert die Durchblutung und steigert die Energie.

Die Vier Ecken

Heben Sie die Füße nacheinander an und setzen Sie sie abwechselnd in die vier Ecken vor und unter dem Stuhl.

3 SÄTZE À 20 SEKUNDEN



Diese Übung stärkt die Beine und fördert die Durchblutung.

Rudern im Sitzen

Sitzen Sie aufrecht und lehnen Sie sich leicht nach vorne.

Strecken Sie die Arme nach vorne und ziehen Sie sie dann am Körper entlang zurück – wie beim Rudern.

3 SÄTZE À 20 SEKUNDEN



Diese Übung stärkt Rücken und Schultern.

SITZGYMNASI

KRAFT

Trainingsvideo aufrufen



Krafttraining stärkt Muskeln und unterstützt die Gesundheit von Knochen, Gelenken und Sehnen. Ein sicherer Stuhl bietet dabei die nötige Stabilität.

Aufstehen und Hinsetzen

Stellen Sie die Füße auf den Boden und nutzen Sie die Armlehnen zur Unterstützung, wenn Sie sich aufrichten und wieder hinsetzen.

Wenn Sie sich sicher fühlen, versuchen Sie es ohne Armlehnen – so stärken Sie Beine und Gleichgewicht noch mehr.

3 SÄTZE MIT 5 WIEDERHOLUNGEN



Diese Übung stärkt die Beine und verbessert das Gleichgewicht.

Armbeugen und -strecken

Sitzen Sie aufrecht und strecken Sie die Arme nach vorne. Beugen Sie sie Richtung Schultern und strecken Sie sie dann über den Kopf. Kehren Sie zur Ausgangsposition zurück.

Kleine Wasserflaschen oder leichte Hanteln können als Zusatzgewicht genutzt werden.

3 SÄTZE MIT 5 WIEDERHOLUNGEN



Diese Übung stärkt Arme und Schultern.

Vorwärts/rückwärts beugen

Sitzen Sie aufrecht am vorderen Rand des Stuhls mit den Füßen am Boden. Beugen Sie sich leicht aus der Hüfte nach vorne und lehnen Sie sich dann zurück, um die Wirbelsäule zu dehnen.

Legen Sie bei Bedarf die Hände unterstützend auf die Oberschenkel.

3 SÄTZE MIT 5 WIEDERHOLUNGEN



Diese Übung stärkt den Rücken und den unteren Rückenbereich.

SITZGYMNASI

GLEICHGEWICHT

Trainingsvideo aufrufen



Diese Übungen nutzen Kraft und Koordination, um das Gleichgewicht zu stärken – ein wichtiger Beitrag zur Sturzprävention.

Zur Seite strecken

Sitzen Sie aufrecht mit den Füßen auf dem Boden. Heben Sie einen Arm über den Kopf und neigen Sie den Oberkörper leicht zur Seite, bis Sie eine sanfte Dehnung spüren.

Seite wechseln und wiederholen.



Diese Übung stärkt Bauch, Rücken und die Koordination.

Arm und Bein gleichzeitig heben

Heben Sie im Sitzen den rechten Arm und das rechte Bein gleichzeitig an und senken Sie sie langsam wieder.

Seite wechseln und wiederholen.



Diese Übung stärkt Gleichgewicht und Koordination.

Aufstehen und Hinsetzen

Stellen Sie die Füße auf den Boden und nutzen Sie die Armlehnen zur Unterstützung, wenn Sie sich aufrichten und wieder hinsetzen.

Wenn Sie sich sicher fühlen, versuchen Sie es ohne Armlehnen – so stärken Sie Beine und Gleichgewicht noch mehr.



Diese Übung stärkt die Beine und verbessert das Gleichgewicht.