

Sitzgymnastik für Senioren

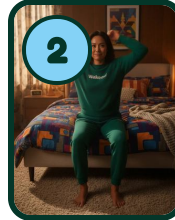
20 Übungen im Sitzen mit Bildern. Je etwa 30 Sekunden.

Wakeout

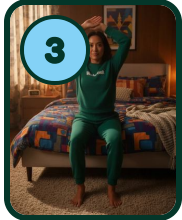
Nimm einen stabilen Stuhl ohne Rollen, Füße flach auf den Boden. Beweg dich langsam und atme weiter. Hör auf, wenn etwas wehtut oder dir schwindelig wird. Nach einer Operation oder mit einer Herzerkrankung frag zuerst deine Ärztin oder deinen Arzt.



1 Seitliche Nackendehnung
Ohr zur Schulter, wechseln.
5 Mal langsam pro Seite



2 Schulterblätter nach unten ziehen
Ellbogen runterziehen.
8 bis 10 Mal



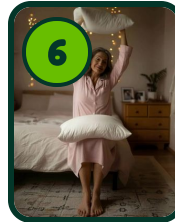
3 Morgengruß
Arme hoch, Hände treffen.
8 bis 10 Mal



4 Armheben mit Handtuch
Handtuch über den Kopf.
8 bis 10 Mal



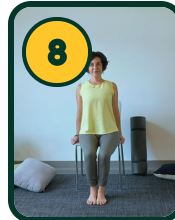
5 Bogenschütze mit Handtuch
Wie einen Bogen ziehen.
5 pro Seite



6 Seitneigen mit Kissen
Kissen hoch, hin und her.
30 Sekunden



7 Marschieren im Sitzen
Knie abwechselnd heben.
10 pro Bein



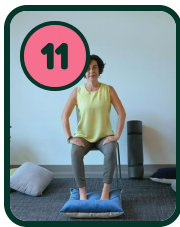
8 Beinstrecken im Sitzen
Bein strecken, wechseln.
8 pro Bein



9 Fersen heben
Fersen abwechselnd hoch.
30 Sekunden

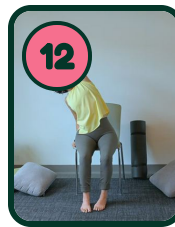


10 Aufstehen und Hinsetzen
Aufstehen, hinsetzen.
5 bis 8 Mal



Vorbeugen

Rücken lang, vorbeugen.
8 Mal



Seitbeugen

Arm hoch, zur Seite.
5 pro Seite



Drehen mit Kissen

Kissen umarmen, drehen.
5 pro Seite



Katzenbuckel im Sitzen

Rund machen, aufrollen.
5 Mal langsam



Hände zur Decke stemmen

Handflächen hoch, im Takt.
30 Sekunden



Boxen nach oben

Fäuste abwechselnd hoch.
30 Sekunden



Fußstippen nach vorn

Füße vorn aufstippen.
30 Sekunden



Bauchatmung

Nase ein, Mund aus.
5 langsame Atemzüge



Tief atmen mit Kissen

Ruhig und tief atmen.
5 langsame Atemzüge



Handmassage

Daumenkreise, wechseln.
30 Sekunden pro Hand

Alle Übungen im Video:

wakeout.app/de/sitzgymnastik-fuer-senioren

Deine Sitzgymnastik in 10 Minuten

Alle 20 Übungen nacheinander, je etwa 30 Sekunden. Pausen erlaubt.

Wenig Zeit? Die 5-Minuten-Version:

- | | |
|-----------------------------|-----------------------------|
| 1. Seitliche Nackendehnung | 12. Seitbeugen |
| 3. Morgengruß | 13. Drehen mit Kissen |
| 7. Marschieren im Sitzen | 15. Hände zur Decke stemmen |
| 9. Fersen heben | 16. Boxen nach oben |
| 10. Aufstehen und Hinsetzen | 19. Tief atmen mit Kissen |