Haltungsübungen: eine geführte Folge im Sitzen

Renava-Team · Veröffentlicht 2026-11-01 · Aktualisiert 2026-11-02

Folge dieser Einführung im Sitzen: 30 Sekunden Schulterkreisen, 35 Sekunden Oberkörperdrehungen und 50 Sekunden sanftes Zusammenführen der Schulterblätter. Die Intervalle stammen aus bestehenden Renava-Routinen und bilden hier eine eigene öffentliche Beispielfolge. Plane zusätzliche Zeit zum Ansehen, Ausruhen und Wechseln ein.

Renava herunterladen

Geführte Routinen und ein 90-Tage-Programm für iOS und Android. App-Einheiten benötigen ein Abonnement.

App Store · Google Play · App und Programm ansehen: renava.app

Online-Anleitung: https://renava.app/de/gefuehrte-haltungsuebungen/

Einen stabilen Übungsplatz vorbereiten

Nutze einen festen Stuhl ohne Rollen, stütze beide Füße ab und schaffe Platz für die Arme. Stelle den Bildschirm so hin, dass du ihn ohne ständiges Drehen des Nackens sehen kannst. Sieh dir jede stumme Demonstration vor dem jeweiligen Intervall an.

Dieses Beispiel richtet sich an Erwachsene, die allgemeine Bewegungspraxis suchen. Es beurteilt nicht, welche Übungen zu einer Verletzung oder Erkrankung passen. Stoppe bei Schmerzen, Schwindel, Taubheit oder Unwohlsein.

Die Folge mit drei Bewegungen

Reihenfolge	Bewegung und Intervall	Ausführung
1	Schulterkreisen im Sitzen · 30 Sekunden	Hebe die Schultern sanft, kreise nach hinten und lasse sie sinken. Kopf ruhig halten; kleine, weiche Kreise.
2	Oberkörperdrehungen im Sitzen · insgesamt 35 Sekunden	Arme verschränken, Brustkorb etwas drehen, zur Mitte zurückkehren und Seite wechseln. Becken auf dem Sitz lassen; nicht am Stuhl ziehen.
3	Schulterblätter sanft zusammenführen · 50 Sekunden	Schulterblätter ein wenig annähern, kurz pausieren und vollständig lösen. Weiteratmen; die Rippen nicht vorschieben.

Bewegungszeit und tatsächlich benötigte Zeit

Die Intervalle ergeben 115 Sekunden: 30 + 35 + 50. Das bedeutet nicht, dass die gesamte Einheit 115 Sekunden dauert. Erstes Ansehen, Hinsetzen, Pausen und Bewegungswechsel brauchen zusätzliche Zeit. Halte die Videos beim Lesen an.

Im Beispiel folgt ein Intervall je Bewegung. Es gibt keine vorgeschriebene Wiederholungszahl: Bewege dich langsam genug, um die Kontrolle zu behalten. Du darfst früher enden, etwas auslassen oder nach der ersten Bewegung aufhören. Ein Intervall ist ein Format, keine zu ertragende Mindestzeit.

Eine passende Variante wählen

Was du bemerkst	Mögliche Anpassung
Video ansehen und gleichzeitig üben ist schwierig	Einmal ansehen, pausieren und dann nach den schriftlichen Hinweisen üben.

Was du bemerkst	Mögliche Anpassung
Die Bewegung fühlt sich gehetzt an	Kleinere Bewegungen und weniger langsame Wiederholungen; nicht dem Videoloop hinterhereilen.
Die Brustkorbdrehung ist unangenehm	Drehung auslassen, statt sie durch eine kräftige Nackendrehung zu ersetzen.
Beim Zusammenführen spannst du dich an oder machst ein Hohlkreuz	Weniger Kraft einsetzen und vollständig lösen; bei anhaltendem Unbehagen auslassen.

Das Beispiel wiederholen oder ein Programm wählen?

Wiederhole ein überschaubares Format, wenn du die Hinweise lernen möchtest. Erhöhe nicht gleichzeitig Dauer, Wiederholungen und Schwierigkeit. Notiere, was du gemacht oder ausgelassen hast. Das Beispiel verspricht weder eine Behandlung noch ein verändertes Aussehen bis zu einem Stichtag.

Desk Break in der App ist eine andere Dreierfolge: 30 Sekunden Schulterkreisen, 35 Sekunden sanfte Kopfdrehungen und 35 Sekunden Oberkörperdrehungen. Das sind 100 Bewegungssekunden. Im öffentlichen Beispiel wird eine bereits gezeigte Schulterblattbewegung verwendet; deshalb ist es gesondert gekennzeichnet.

Vor dem Üben

Bewege dich in einem angenehmen Bereich und atme weiter. Höre bei Schmerzen, Schwindel, Taubheit oder Unwohlsein auf. Hole bei anhaltenden Beschwerden, Verletzungen oder Unsicherheit fachlichen Rat ein. Die Inhalte dienen allgemeiner Bewegungspraxis, nicht einer individuellen Behandlung.

Häufige Fragen zum Thema

Wie viele Wiederholungen soll ich machen?
Das Beispiel enthält ein Zeitintervall je Bewegung. Wiederhole langsam und angenehm und kehre jedes Mal in Ruhe zurück. Es gibt keine Zielzahl und keine Pflicht, den Timer zu Ende laufen zu lassen.

Wie oft sollte ich diese Sitzfolge machen?
Wähle eine wiederholbare Pause oder Übungsgelegenheit statt einer festen Tagesquote. Dieses Beispiel enthält 115 Sekunden Bewegungsintervalle; es ist weder eine vollständige Krafteinheit noch die gesamte Aktivität eines Tages. Folge deinem Programm oder individuellen Plan und verdopple Einheiten nicht wegen eines versäumten Tages.

Kann ich ohne Ton folgen?
Ja. Die öffentlichen Clips sind stumm, die Schritte stehen im Text. Erst ansehen, pausieren und dann ausprobieren; du musst nicht im Takt des Videoloops üben.

Ist das dieselbe Folge wie Desk Break oder das 90-Tage-Programm?
Nein. Das öffentliche Beispiel verbindet drei Demonstrationen mit 115 Bewegungssekunden. Desk Break hat eine andere Folge mit 100 Bewegungssekunden. Das Programm ordnet längere Einheiten und ihre Entwicklung über die Zeit.

Quellen und redaktionelle Hinweise

Externe Quellen liefern Hintergrundwissen und haben Renava nicht geprüft oder empfohlen. Anleitungen und Zeitangaben beschreiben die eigenen Inhalte des App-Teams.

- NHS · Übungen im Sitzen