VANITYSTRONG

Der Fitness-Ratgeber ohne Bodenübungen: Kraft, Gleichgewicht und Beweglichkeit für den Alltag

Richtig trainieren, ohne auf den Boden zu müssen. Entdecke Kraft-, Gleichgewichts- und Beweglichkeitsübungen im Sitzen und mit Halt, eine fünfminütige Bewegungspause und praktische Bewegungsideen für den Alltag.

Ganz ohne Bodenübungen.

Ein Training im Sitzen ist ein Training. Eine Wand kann dein Trainingspartner sein. Ein stabiler Stuhl kann Krafttraining zugänglicher machen, ohne dass es dadurch weniger zählt. Du musst dich nicht auf den Boden begeben, um deinen Muskeln sinnvolle Arbeit zu geben. Dieser Ratgeber richtet sich an Erwachsene ab 18 Jahren, die Bewegung suchen, die zu ihrem Körper und ihrem Leben passt — keinen Test, ob sie jemand anderen nachmachen können. Vielleicht hast du mit Steifheit zu tun, lebst in einem größeren Körper, baust dein Vertrauen wieder auf, hast vorübergehende Einschränkungen oder bleibst einfach lieber aufrecht. Hier bist du richtig. Auch in deinen 50ern, 60ern oder 70ern verdient Kraft einen Platz in deinem Leben. Mit 28 genauso. Es geht nicht darum, dich als Person zu verändern oder deine Härte zu beweisen. Es geht darum, eine Trainingsform zu finden, zu der du immer wieder zurückkehren kannst.

Wähle deine Bewegungsvariante für heute

Wähle eine Position, die du heute angenehm nutzen kannst. Das ist eine persönliche Vorliebe, keine medizinische Beurteilung. Du kannst sie jederzeit ändern; deine Auswahl bleibt nur auf diesem Gerät gespeichert.

Im Sitzen / Im Stehen mit Halt / Sitzen und Stehen kombiniert

Wofür trainierst du eigentlich?

Denk über Trainingswerte hinaus. Um von einem Stuhl aufzustehen, brauchst du Beinkraft, Koordination und eine kleine Gewichtsverlagerung nach vorn. Beim Tragen von Einkäufen teilen sich Hände, Arme und Rumpf die Last. Der Griff zum Regal erfordert eine angenehme Schulterbewegung und Kontrolle. Treppen und Bordsteine verbinden Beinarbeit mit Vertrauen in deinen sicheren Stand. Beim Einsteigen ins Auto können Drehbewegungen, das Bewegen eines Beins und wechselnde Sitzhöhen zusammenkommen. Auf Reisen kommen Warten, Tragen und längeres Verharren in einer Position hinzu. All das sind sinnvolle Trainingsgründe, auch wenn das Aussehen ebenfalls zu deiner Motivation gehört.

Wähle eine Alltagsaufgabe, die dir wichtig ist. Vielleicht möchtest du eine kleine Tasche

ohne Hast tragen, dich in der Küche angenehmer bewegen oder bei einem Ausflug dabei bleiben. Diese Aufgabe gibt eine Richtung vor, ist aber kein garantiertes Ergebnis. Bewegung beseitigt nicht jede Hürde: Zugänglichkeit, Schmerzen, Erschöpfung, Ausrüstung und deine Umgebung spielen ebenfalls eine Rolle. Sie kann dir aber einen praktischen Einstieg bieten. Achte neben Wiederholungen auch auf Leichtigkeit, Kontrolle und Vertrauen. Dein Körper darf mehr als einen Maßstab haben.

Die fünf wichtigen Fähigkeiten

Kraft im Unterkörper: Knie, Hüften und Sprunggelenke wirken beim Stehen, bei Positionswechseln und bei Bewegung zusammen. Kniestrecken im Sitzen oder Aufstehen vom Stuhl mit Halt können unterschiedliche Teile davon trainieren. Nicht alle brauchen oder können dasselbe Bewegungsmuster nutzen.

Kraft beim Drücken und Ziehen: Bei Druck- und Ruderbewegungen arbeiten Arme, Schultern und Rücken gegen einen Widerstand. Dieser darf sehr leicht sein. Entscheidend ist eine Bewegung, die du kontrollierst — nicht die Größe des Gewichts.

Beweglichkeit und Bewegungsumfang: Erkunde Positionen, in die du angenehm hinein- und aus denen du wieder herauskommst. Beweglichkeit ist kein Wettbewerb um die tiefste Dehnung. Kleine, wiederholbare Bewegungen können hilfreicher sein als eine erzwungene, eindrucksvoll aussehende Position.

Gleichgewicht und Kontrolle: Kontrolliere deine Position mit der Unterstützung, die du brauchst. Auch Haltungskontrolle im Sitzen ist wertvoll. Gleichgewichtsübungen im Stehen sind optional, sollten immer nahe an verlässlichem Halt stattfinden und keine Übungen mit geschlossenen Augen oder auf absichtlich instabilen Flächen enthalten.

Ausdauer: Bleib für eine gut bewältigbare Zeit aktiv und erhole dich danach. Armbewegungen im Sitzen, geeignetes Rollstuhlfahren, Gehen oder eine andere zugängliche Aktivität können passen. Kraft, Gleichgewicht, Beweglichkeit und Ausdauer ergänzen sich. Keine einzelne Übung deckt alles ab.

Richte einen Platz ein, der für dich funktioniert

Nutze einen stabilen Stuhl, der nicht rutscht oder rollt und genug Platz für deinen Körper und deine Füße bietet. Halte den Bereich frei von Teppichen, Kabeln, Haustieren und Taschen. Eine Arbeitsplatte, an der du dich abstützt, muss fest montiert sein und dem Druck standhalten, den du ausübst. Eine Wand sollte frei und trocken sein. Nutze keinen leichten Tisch oder Handtuchhalter als Stütze. Wenn du einen Rollstuhl nutzt, achte auf die für deinen Rollstuhl passende Stabilisierung und Bremseinstellung; lass dich fachkundig beraten, wenn du unsicher bist.

Lege deine Ausrüstung vor dem Start in Reichweite. Prüfe Trainingsbänder auf Risse und Schäden und befestige sie nicht an unsicheren Halterungen. Wähle Schuhe oder eine andere Lösung, die dir verlässlichen Kontakt zur Unterlage gibt. Lass genug Platz, um dich ohne Eile zu drehen oder die Position zu wechseln. Plane, wie du dich hinsetzen oder

pausieren wirst. Wenn ein Übergang unsicher wirkt, bleib während der gesamten Einheit sitzen. Vorbereitung ist kein Umweg beim Training. Sie macht es wiederholbar.

Deine Bewegungsauswahl ohne Bodenübungen

Das sind Beispiele, keine Verordnung und kein vollständiges Trainingsprogramm. Probiere zunächst ein oder zwei geeignete Bewegungen aus. Nutze einen leichten, kontrollierten Bewegungsumfang und mache eine Pause, bevor sich deine Technik verändert. Bei den Kraftübungen können schon wenige angenehme Wiederholungen reichen, um die Bewegung kennenzulernen; du musst keine ganze Minute ausfüllen. Atme weiter, statt dich anzuspannen und die Luft anzuhalten. Eine Bewegung, die nicht zu dir passt, kannst du ersetzen oder auslassen. Wenn keine der beiden Varianten deinen Fähigkeiten entspricht, kann dir eine entsprechend ausgebildete Fachperson helfen, eine Alternative zu finden.

Kniestrecken / Aufstehen vom Stuhl

Bewege dich langsam und strecke das Knie nicht ruckartig durch. Halte deine Unterstützung in Reichweite.

Variante im Sitzen: Sitze mit der Unterstützung, die du brauchst. Strecke ein Knie in einem angenehmen Bewegungsumfang und senke das Bein wieder ab. Wechsle die Seiten; erzwinge kein vollständiges Durchstrecken.

Variante mit Halt: Neige dich auf einem stabilen Stuhl leicht nach vorn und stehe nur auf, wenn das für dich geeignet ist. Nutze bei Bedarf eine feste Stütze oder Armlehnen. Setze dich kontrolliert wieder hin. Du kannst auch nur ein Stück aufstehen.

Optionale Steigerung: Ergänze eine kontrollierte Wiederholung oder senke dich etwas langsamer ab. Verzichte nicht auf Halt, nur um die Übung schwieriger zu machen.

Rudern / Schulterblätter zurückführen

Lass die Schultern weg von den Ohren. Halte den Rumpf in einer angenehmen Position; ziehe nicht ruckartig nach hinten.

Variante im Sitzen: Ziehe die Ellbogen ohne Widerstand sanft nach hinten und führe sie zurück. Wenn du bereits eine sichere, vertraute Einrichtung zum Rudern mit Band hast, nutze leichte Spannung.

Variante mit Halt: Halte dich mit einer Hand an einer stabilen Stütze fest und mache mit dem anderen Arm eine kleine Ruderbewegung. Leichter Widerstand ist nur dann eine Option, wenn du deine Position halten kannst.

Optionale Steigerung: Halte die Ellbogen hinten kurz an oder nutze etwas mehr Widerstand, sobald Aufbau und Technik verlässlich sind.

Nach vorn drücken / Wandliegestütz

Achte auf eine angenehme Handgelenkstellung und entspannte Schultern. Atme beim Drücken aus.

Variante im Sitzen: Drücke die leeren Hände von der Brust aus nach vorn und führe sie zurück. Verkürze die Reichweite bei Bedarf. Wenn geeignet, kannst du einen vertrauten leichten Widerstand nutzen.

Variante mit Halt: Stelle dich vor eine Wand und lege die Hände in angenehmer Höhe an. Beuge die Ellbogen etwas, um dich zur Wand zu bewegen, und drücke dich wieder weg. Lass die Füße fest stehen und halte den Bewegungsumfang klein.

Optionale Steigerung: Verlangsame die Rückbewegung. Ein größerer Abstand zur Wand verändert die Belastung; nutze ihn nur, wenn Stand und Kontrolle sicher bleiben.

Fersen und Vorfüße anheben

Bewege die Sprunggelenke, ohne mit dem ganzen Körper zu wippen. Nutze einen angenehmen Bewegungsumfang.

Variante im Sitzen: Lass die Füße auf einer festen Unterlage ruhen, hebe die Fersen an und senke sie wieder. Hebe dann sanft die Vorfüße, während die Fersen unten bleiben. Lass jede Position aus, die nicht zu deiner Beweglichkeit passt.

Variante mit Halt: Halte dich mit beiden Händen an einer festen Stütze. Hebe die Fersen ein wenig und senke sie langsam ab. Halte dein Gewicht gleichmäßig verteilt; du musst nicht hoch hinaus.

Optionale Steigerung: Ergänze eine kurze Haltepause oder einige Wiederholungen. Einbeinige Varianten sind nicht nötig.

Auf der Stelle gehen / abwechselnd nach vorn greifen

Bleib aufrecht, ohne dich steif zu machen. Bewege dich gleichmäßig und atme weiter.

Variante im Sitzen: Hebe, wenn geeignet, erst einen Fuß ein wenig an, dann den anderen. Wenn Beinbewegungen nicht passen, strecke stattdessen die Arme abwechselnd angenehm nach vorn.

Variante mit Halt: Halte dich an einer festen Stütze und hebe abwechselnd die Füße leicht an. Oder lass die Füße stehen und bewege die Arme abwechselnd mit geeignetem Halt.

Optionale Steigerung: Verlängere die angenehme Bewegungszeit etwas. Das Tempo sollte so ruhig bleiben, dass du in ganzen Sätzen sprechen kannst.

Angenehm nach vorn greifen und zurückführen

Führe die Bewegung vor dir und unterhalb jeder unangenehmen Schulterhöhe aus. Lehne dich nicht über deine sichere Stand- oder Sitzfläche hinaus.

Variante im Sitzen: Greife mit einer Hand ein kleines Stück nach vorn und führe sie zurück. Wechsle die Arme, während Gesäß und Füße nach Bedarf unterstützt bleiben.

Variante mit Halt: Lass eine Hand an einer festen Stütze und greife mit der anderen in angenehmer Reichweite nach vorn. Wechsle die Seite nur, wenn deine Position sicher eingerichtet ist.

Optionale Steigerung: Führe denselben Bewegungsumfang flüssiger aus oder halte kurz inne. Du musst nicht über Kopf greifen.

Positionskontrolle / sanfte Gewichtsverlagerung

Unterstützung ist Teil der Übung. Übe nicht an deiner Grenze und provoziere keine Sturzsituation.

Variante im Sitzen: Verändere mit geeigneter Rücken- und Fußunterstützung deine aufrechte Position ein wenig und kehre in eine angenehme Mitte zurück. Lass dies aus, wenn deine Rumpfkontrolle individuelle Anleitung erfordert.

Variante mit Halt: Halte beide Hände an einer festen Stütze und beide Füße am Boden. Verlagere das Gewicht ein wenig von einem Fuß zum anderen. Kehre zur Mitte zurück, ohne einen Fuß anzuheben.

Optionale Steigerung: Bewege dich kontrollierter und flüssiger oder halte etwas länger inne. Weniger Handunterstützung ist nur dann eine Option, wenn sie geeignet ist und empfohlen wurde — kein Abzeichen, das du verdienen musst.

Leichtes Halten / Vorbereitung aufs Tragen im Alltag

Halte die Last nah am Körper und die Schultern in einer angenehmen Position. Setze den Gegenstand ab, bevor Griff oder Haltung unsicher werden.

Variante im Sitzen: Halte einen kleinen, gut handhabbaren Gegenstand einige Atemzüge lang neben dir oder nah am Rumpf und lege ihn dann ab. Bleib bei leeren Händen, wenn Widerstand nicht geeignet ist.

Variante mit Halt: Stehe neben einer festen Stütze und halte, wenn geeignet, mit der anderen Hand einen sehr leichten Gegenstand. Bleib stehen; Gehen mit Last ist nicht erforderlich.

Optionale Steigerung: Halte etwas länger, bevor du einen schwereren Gegenstand erwägst. Verbinde das Tragen nicht mit einer Gleichgewichtsaufgabe.

Die 5-Minuten-Bewegungspause ohne Bodenübungen

Eine Minute pro Bewegung bedeutet eine Minute verfügbare Zeit — nicht eine Minute ununterbrochene Anstrengung. Probiere 20–30 Sekunden sanfte Bewegung und ruhe dich den Rest der Minute aus. Verkürze oder überspringe alles, was nicht passt. Diese Einheit ist eine Bewegungspause, kein vollständiger Krafttrainingsplan. Hake eine Bewegung ab, nachdem du eine passende Variante ausprobiert hast; die Häkchen bleiben auf diesem Gerät und können gelöscht werden.

1. Fersen und Vorfüße anheben
2. Angenehm nach vorn greifen und zurückführen
3. Rudern / Schulterblätter zurückführen
4. Auf der Stelle gehen / abwechselnd nach vorn greifen
5. Positionskontrolle / sanfte Gewichtsverlagerung

Kleine Bewegungseinheiten: Training, das in den Alltag passt

Eine Einheit von drei bis zehn Minuten lässt sich oft leichter beginnen als ein Training, für das ein ganzer Nachmittag frei sein muss. Verknüpfe sie mit einem verlässlichen Moment: nach dem Morgenkaffee, zwischen Telefonaten, während das Abendessen sicher vor sich hin gart oder nach längerem Sitzen. Du musst eine kurze Einheit später nicht ausgleichen. Kurze Einheiten können zu deiner gesamten Aktivität beitragen, aber ein paar kleine Bewegungspausen allein decken womöglich nicht deinen gesamten Bedarf an Kraft- oder Ausdauertraining. Sie sind Bausteine, kein Schlupfloch und kein Versprechen.

Fünf Minuten: Nutze die Bewegungspause mit reichlich Ruhezeiten. Zehn Minuten: Nimm dir zwei Minuten zum Ankommen, erkunde zwei passende Kraftübungen jeweils etwa drei Minuten lang einschließlich Pausen und nutze dann zwei Minuten für angenehme Beweglichkeit. Fünfzehn Minuten: Komm zwei Minuten lang an, widme sechs Minuten zwei oder drei geeigneten Kraftübungen mit Pausen, nutze drei Minuten für Positionskontrolle oder Beweglichkeit und danach vier Minuten für leichte Ausdauerbewegung oder Erholung. Das sind Zeitrahmen, keine vorgeschriebenen Dosen. Du kannst früher aufhören oder die gesamte Zeit nur einer Aufgabe widmen.

Wechsle Positionen nur, wenn die Übergänge angenehm sind. Die ganze Einheit im Sitzen zu verbringen, ist eine vollwertige Entscheidung. Hantiere nicht gleichzeitig mit Telefon, Gewichten und einer Stütze. Lege den Ratgeber so hin, dass du ihn lesen kannst, bereite deinen Platz vor und halte die Einheit einfach. Ein Plan, der perfekte Bedingungen braucht, übersteht einen gewöhnlichen Mittwoch wahrscheinlich nicht.

Anspruchsvoller, ohne komplizierter zu werden

Wenn sich eine Bewegung über mehrere Einheiten kontrolliert anfühlt und du dich gut erholst, ändere eine Sache. Ergänze eine Wiederholung. Senke etwas langsamer ab.

Erkunde einen etwas größeren angenehmen Bewegungsumfang. Nutze leichten Widerstand. Ergänze eine kurze Runde mit Pause. Du musst nicht alles gleichzeitig steigern. Notiere die Änderung, damit du erkennen kannst, ob sie geholfen hat. Eine schwierigere Variante ist nur hilfreich, wenn du sie weiterhin gut ausführen und danach deinen normalen Alltagsaktivitäten nachgehen kannst.

Halt ist etwas anderes als Widerstand. Eine Hand loszulassen kann eine Kraftübung zur Gleichgewichtsaufgabe machen, ohne den eigentlich gemeinten Muskel besser zu trainieren. Behalte Halt bei, wenn er deine Technik verbessert. Reduziere ihn nur, wenn es zu deinen Fähigkeiten passt, und bei Bedarf mit fachlicher Anleitung. Nutze niemals instabile Flächen oder Aufgaben mit geschlossenen Augen, um die Intensität zu steigern. Fortschritt kann auch bedeuten, dass dieselbe Übung vertrauter wird. Das ist eine hilfreiche Beobachtung, kein Grund, die Belastung sofort zu verdoppeln.

Leichter machen, ohne es Scheitern zu nennen

Verkleinere den Bewegungsumfang. Nutze mehr Halt. Verlangsame das Gesamttempo. Wähle die sitzende Variante. Mache weniger Wiederholungen. Pausiere länger. Nutze leere Hände statt Gewichte. Tausche die Bewegung ganz aus. Keine dieser Entscheidungen macht dein Training weniger ehrlich. Eine Anpassung soll sinnvolles Training ermöglichen — nicht dich dazu bringen, dich für deinen Körper zu entschuldigen. An manchen Tagen ist es am klügsten, aufzuhören und um fachliche Anleitung zu bitten.

Wähle die Variante, die du heute kontrollieren kannst, nicht die, die du dir verdienen möchtest. Wenn dich eine Einheit für den Rest des Tages zu sehr erschöpft, braucht die nächste vielleicht weniger Belastung. Wenn eine Bewegung unangenehm ist, erkläre nicht gleich jede Bewegung für verboten und zwinge dich auch nicht durch diese eine hindurch. Pausiere, passe an und suche bei Bedarf geeigneten Rat. Ein tragfähiger Trainingsplan lässt Raum für Schwankungen. Er verlangt nicht, dass du so tust, als gäbe es sie nicht.

Vertrauen wächst durch wiederholbare Entscheidungen

Beginne mit einer Einheit, die klein genug ist, dass du sie wiederholen möchtest. Stelle deinen Stuhl an einen verlässlichen Platz. Bewahre Band oder leichte Gewichte gut erreichbar, aber sicher auf. Wähle eine Version für normale Tage und eine für Tage mit weniger Energie, bevor so ein Tag kommt. Dein Minimum kann eine angenehme Bewegung und eine Notiz sein, was du beim nächsten Mal brauchst. Dieses Minimum ist kein vollständiges Programm; es hält die Entscheidung einfach.

Ein ausgelassener Tag bedeutet nicht, dass du dein Leben neu beginnen musst. Steige auf einem gut bewältigbaren Niveau wieder ein. Verdopple das nächste Training nicht als Ausgleich. Halte fest, was du ausprobiert hast und wie es sich anfühlte, statt Muskelkater oder eine lückenlose Serie anzustreben. Achte darauf, ob dir die Vorbereitung leichter fällt, du dich an Hinweise erinnerst und dich wohler dabei fühlst, um eine Anpassung zu bitten. Vertrauen zeigt sich nicht immer als spektakulärer Vorher-nachher-Unterschied. Manchmal bedeutet es, an einem gewöhnlichen Tag zu wissen, was du tun kannst.

Ein ruhiger Sicherheitscheck

Dies sind allgemeine Fitnessinformationen, keine Diagnose, Rehabilitation oder individuelle medizinische Beratung. Nicht jede Bewegung passt zu jeder Erkrankung oder Behinderung. Wenn du unsicher bist, ob Bewegung für dich geeignet ist, wende dich an eine qualifizierte medizinische Fachperson; suche bei erheblichen Einschränkungen individuell abgestimmte Anleitung. Höre bei neuen oder besorgniserregenden Symptomen wie Brustschmerzen, einem Gefühl drohender Ohnmacht, ungewöhnlicher Atemnot oder stechenden Schmerzen auf und hole medizinischen Rat ein. Akute oder schwere Symptome können eine medizinische Notfallversorgung erfordern. Trainiere nicht darüber hinweg.

Dein nächster Schritt

Mach zuerst den Fit Quiz, um einen Einstieg passend zu deinen Zielen, deiner Ausrüstung und deinen Bewegungsvorlieben zu erkunden. Sieh dir danach das empfohlene Programm an, bevor du dich für einen Kauf entscheidest. Der Fragebogen ist keine klinische Beurteilung und kann die medizinische Eignung nicht feststellen. Ein strukturiertes Programm bietet über diese Auswahl hinaus Steigerung, Zeitplanung und Ersatzübungen. All Access ist eine optionale Möglichkeit, auf Fitnesspläne zuzugreifen; Meal Blueprint wird separat verkauft.

Fragen zu Fitness ohne Bodenübungen

Ist Bewegung im Sitzen echtes Krafttraining?

Ja, wenn Muskeln gegen einen geeigneten Widerstand arbeiten. Die Position allein entscheidet nicht darüber, ob ein Training zählt. Bewegungen mit leeren Händen können ein hilfreicher Einstieg sein; für einen fortschreitenden Kraftaufbau braucht es im Lauf der Zeit aber meist eine passende Herausforderung.

Kann ich trainieren, ohne jemals auf den Boden zu gehen?

Viele Kraft-, Beweglichkeits- und Ausdaueraktivitäten lassen sich im Sitzen oder aufrecht ausführen. Deine Möglichkeiten hängen von deinen Fähigkeiten und deiner Einrichtung ab. Ohne Bodenübungen heißt nicht, dass jede Bewegung für alle geeignet ist.

Ist das nur für ältere Erwachsene?

Nein. Dieser Ratgeber richtet sich an Erwachsene ab 18 Jahren. Ältere Erwachsene können den Alltagsbezug hilfreich finden, aber Anpassungen kommen auch jüngeren Menschen, Menschen in größeren Körpern, vorübergehenden Einschränkungen und persönlichen Vorlieben entgegen.

Was, wenn sich mein Gleichgewicht im Stehen unsicher anfühlt?

Wähle sitzende Beispiele und behalte geeignete Unterstützung bei. Teste dein Gleichgewicht nicht an deiner Leistungsgrenze. Eine qualifizierte medizinische oder entsprechend ausgebildete Trainingsfachperson kann dich bei individuellen Bedürfnissen unterstützen.

Brauche ich Gewichte oder ein Trainingsband?

Nicht, um die Beispiele kennenzulernen. Beginne mit angenehmen Bewegungen und einer sicheren Einrichtung. Leichter Widerstand kann hinzukommen, wenn er geeignet ist. Bänder brauchen einen sicheren Aufbau und müssen auf Schäden geprüft werden.

Ersetzen fünf Minuten ein vollständiges Trainingsprogramm?

Nein. Sie sind eine praktische Bewegungspause und ein Einstieg. Die allgemeine Fitness profitiert meist von einer breiteren, regelmäßig wiederholbaren Mischung aus Kraft, Ausdauer sowie geeigneten Beweglichkeits- und Gleichgewichtsübungen.

Was, wenn eine Bewegung schmerzt oder ich sie nicht ausführen kann?

Beende diese Bewegung. Erzwinge keine Position und trainiere nicht durch stechende oder ungewöhnliche Schmerzen hindurch. Lass sie aus oder ersetze sie und hole fachkundigen Rat ein, wenn Symptome neu, besorgniserregend oder anhaltend sind.

Wie wähle ich das nächste Programm?

Beginne mit dem Fit Quiz und prüfe danach die Empfehlung sowie Ausrüstung, Format und Eignung des Programms. Eine Empfehlung ist ein Ausgangspunkt, keine medizinische Freigabe. Hole dir bei Bedarf individuelle Anleitung.

Links in diesem Leitfaden

Diesen Leitfaden online lesen (barrierefreie Fassung) — https://vanitystrong.com/de/guides/no-floor-fitness-strength-balance-mobility

Zum Fit Quiz — https://vanitystrong.com/de/quiz

Programme ansehen — https://vanitystrong.com/de/programs

Hilfe-Center — https://vanitystrong.com/de/support

VanityStrong bietet Aufklärung im Bereich Fitness und allgemeines Wohlbefinden; es handelt sich nicht um eine medizinische Diagnose oder Behandlung. Die individuellen Bedürfnisse sind unterschiedlich. Wenden Sie sich im Zweifel an eine qualifizierte medizinische Fachperson.