Ihr Stuhl. Ihr Platz.

Eine Checkliste zum Aufbewahren

Die Kästchen sind Erinnerungen, kein Sicherheitstest.
Diese Liste ist keine Übungseinheit oder medizinische Freigabe.

- ☐ **Zustand des Stuhls**
  Prüfen Sie auf Schäden, lockere Teile oder Rollen. Beachten Sie die Nutzungs- und Belastungsgrenzen des Herstellers.
- ☐ **Boden und Platz**
  Prüfen Sie den Boden und entfernen Sie Gegenstände, die den Stuhl oder Ihren Bewegungsraum behindern könnten.
- ☐ **Sitz und Position**
  Betrachten Sie die Sitzfläche und Ihre gewohnte Sitzposition. Fragen Sie nach, wenn Sie bei der Unterstützung unsicher sind.
- ☐ **Format der Einheit**
  Suchen Sie nach einer Beschreibung, die ausdrücklich durchgehend sitzende Aktivität nennt. Ein Stuhl auf einem Bild reicht nicht.
- ☐ **Bildschirm und Ton**
  Prüfen Sie, ob Sie die Demonstration sehen und Texte oder Untertitel von Ihrem Platz aus lesen können.
- ☐ **Pause und Zugang**
  Suchen Sie die Pausentaste. Prüfen Sie, ob ein Konto, eine Zahlung oder ein Abonnement erforderlich ist.
- ☐ **Individuelle Beratung**
  Wenn Sie an der Eignung der Aktivität zweifeln, fragen Sie eine qualifizierte Fachperson, die an Ihrer medizinischen Versorgung beteiligt ist.

Eine Frage, die ich stellen möchte:

Quelle: NHS, Sitting exercises (Vereinigtes Königreich), abgerufen am 4. November 2026.
nhs.uk/live-well/exercise/sitting-exercises/