

# coronaPost: Woche 14

## „Mobilisieren statt ausruhen!“

Macht die Übungen auf dem Boden, im Bett oder im Fernsehsessel. Hier unser Wochen-Tipp [14] fürs Home-Training!



Beine lang. Füße kreisen. Gleichzeitig / rechts / links / aussen, nach innen / gegeneinander.



Becken runterdrücken, lange Beine. Fußspitzen anziehen Richtung Nase. Fersen aus Hüfte kräftig nach vorne schieben. Abwechselnd.



Im Liegen oder Sitzen Knie geschlossen nach rechts und links fallen lassen. Arme in entgegengesetzte Richtung.



Becken von der Unterlage anheben. Halten! Mit Spannung in der Bauchmuskulatur!!!



Abwechselnd rechtes und linkes Knie ranziehen. Rücken rund!



Beide Knie anwinkeln. Mit beiden Händen Knie nach vorne drücken. Isometrische Spannung halten!



Radfahren  
Vorwärts / rückwärts / in die Kurve (Knie rechts / links). Durchhalten!!!



**Cool down !**  
Ganz bewusst Rücken und Gesäß in die Unterlage drücken. Halten! Ruhig atmen.

