

Ein Stuhl mit Lehne hilft uns bei den Übungen.

Ruhig 2-3 Durchgänge versuchen!!

Hier unser Wochen-Tipp [21] fürs Home-Training!



Mit tiefer Schulter an der Lehne festhalten. Mit lang gestrecktem Bein schwingen. Danach mit leicht angebeugtem Knie schwingen. Wechseln!



Wirbelsäule „längen“

Auf

- Fußspitzen
- Fersen
- Innen -und Außenkanten wippen.



Mit beiden Händen an Lehne. Eine „Acht“ mit Fuß und lockerer Hüfte am Stuhl vorbei schwingen. Wechseln!



Mittig hinter den Stuhl. Lange Arme, Standbein leicht gebeugt. Fußsohle Richtung Decke. Sanft nach oben ziehen.



Beide Hände an Lehne. Gesäß (Po) absinken lassen und wieder hoch. Wiederholen!



Hände an Lehne. Lange Arme, Rücken lang+locker. Wirbelsäule Richtung Boden sinken lassen. Halten + ruhig ausatmen.



Füße weit weg von Lehne. Rücken gerade, Körper drehen und einen Arm unter Körper strecken. Nachschauen. Wechseln!



Cool Down!

Breitbeinig hinter Lehne stellen, Hände auflegen. Angewinkeltes Knie im Wechsel an Lehne vorbei und mittig heben. Wechseln!



„Schwierige Zeiten lassen uns Entschlossenheit und innere Stärke entwickeln.“