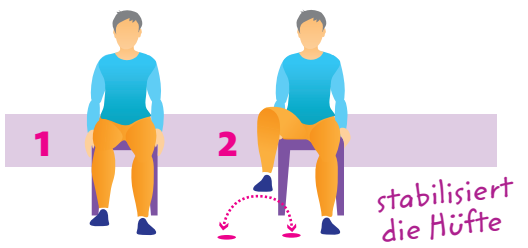


Ihr Programm im Sitzen

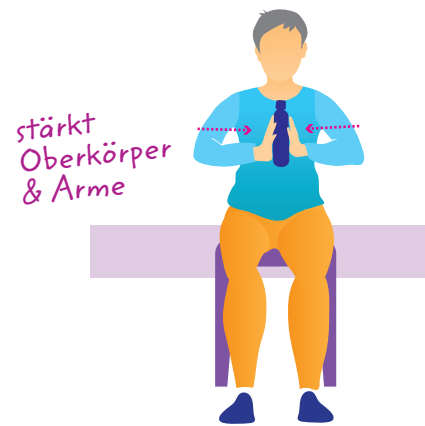
• Täglich üben
• 10- bis 15-mal pro Seite
• 2 Durchgänge



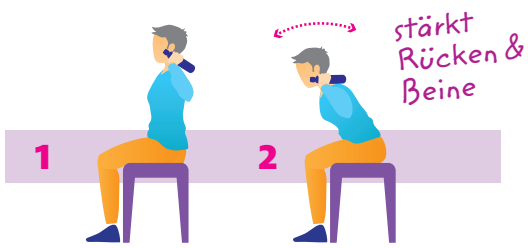
Fuß hoch und tipp
1 Das Bein nach oben heben. **2** Nach außen zur Seite ziehen und kurz absetzen. Das Bein aus dieser Position wieder anheben, in die Mitte bewegen und absetzen.
stabilisiert die Hüfte



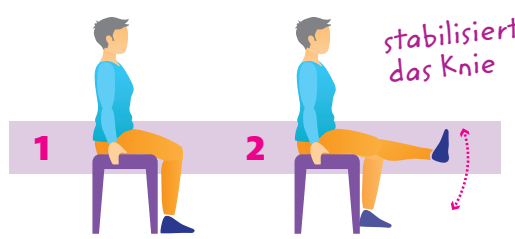
Rücken runden
1 Aufrecht sitzen, Hände hinter dem Kopf verschränken. **2** Mit dem Ausatmen den Rücken runden, dabei Ellenbogen zusammenführen, Richtung Bauchnabel schieben.
hält beweglich



Sanft Drücken
 Eine stabile Wasserflasche aus Kunststoff auf Brusthöhe zwischen die Hände nehmen. Schultern sind tief. Flasche mit beiden Händen sanft drücken, für 5 Sekunden Spannung halten.
stärkt Oberkörper & Arme



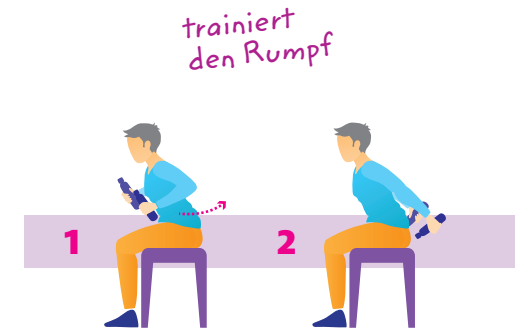
Nach vorne beugen
1 Zwei gefüllte 0,5-l-Plastik-Wasserflaschen auf den Schultern platzieren. **2** Mit geradem Rücken leicht, kontrolliert nach vorne lehnen. Füße kräftig in den Boden drücken.
stärkt Rücken & Beine



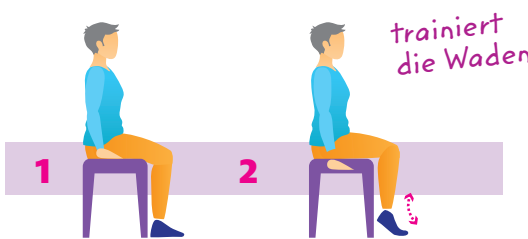
Bein hoch
1 Sitzend ein Bein anspannen. **2** Bein heben, Knie durchstrecken, dabei die Zehen anziehen. Für 3 Sekunden Spannung halten. Dann das andere Bein.
stabilisiert das Knie



Arme ausbreiten
1 Arme auf Brusthöhe nach vorne strecken, Handflächen zeigen nach oben. **2** Die Arme langsam nach außen führen, Schultern bleiben tief.
kräftigt tiefe Rückenmuskeln



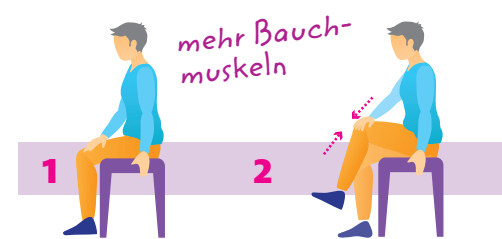
Ellenbogen strecken
1 In vorgebeugter Haltung die Arme nah am Körper mit den Wasserflaschen anwickeln. **2** Die Unterarme mit den Gewichten nach hinten strecken.
trainiert den Rumpf



Druck ausüben
1 Mit den Fußsohlen Kontakt zum Boden aufnehmen. **2** Beide Fersen anheben und fest mit den Fußballen in den Boden drücken. Für einige Atemzüge halten.
trainiert die Waden



Hände hoch
1 Wasserflaschen seitlich vom Körper auf Schulterhöhe platzieren. **2** Gewichte mit ausgestreckten Armen nach oben drücken, Ellenbogen strecken, Schultern bleiben tief.
kräftigt die Arme



Diagonal drücken
1 Rechte Hand auf die Außenseite des linken Knies legen. **2** Linkes Knie leicht anheben, dabei Knie und Hand fest gegeneinanderdrücken. Spannung 3 Sekunden halten.
mehr Bauchmuskeln



Hände spreizen, Fäuste ballen
1 Handflächen zeigen mit gespreizten Fingern nach vorne. **2** Die Hände nach einem Atemzug zur Faust ballen. Fäuste nach unten beugen, bis eine Dehnung zu spüren ist.
höhere Griffkraft