

## Stuhl Homeworkout - 3x pro Woche ca. 30min

Trainer/In: Melanie

### Übungen zur Kräftigung, Koordination, Gleichgewicht, Ausdauer

Material: Stuhl, Handtuch

<b>Erwärmung 5min</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• auf der Stelle laufen- am Stuhl</li><li>• Kopf nach rechts und links drehen- im Stand</li><li>• Schultern heben und senken- im Stand</li><li>• Arme kreisen- im Stand</li><li>• sitzend auf dem Stuhl die Füße heben und kreisen</li><li>• Beine pendeln nach vorn und zurück- Halten Sie sich an der Stuhllehne fest</li></ul>
<b>5 Übungen</b>	<p><b>1. Wadentraining:</b> Stellen Sie sich hinter Ihren Stuhl und halten sich fest. Heben und senken Sie nun beide Fersen, dann im Wechsel rechts und links. 10-15 Wdh., 3 Runden</p> <p><b>2. Beweglichkeit der Brustwirbelsäule</b> Setzen Sie sich auf ihren Stuhl. Heben Sie Ihre Arme auf Brusthöhe und pressen Sie die Handinnenflächen fest aneinander. Bewegen sie ihren Oberkörper im Wechsel nach rechts und links. 8Wdh. je Richtung, 3 Runden</p>

### 3. Bauchmuskulatur:

Sie sitzen weiterhin auf dem Stuhl. Halten Sie sich mit beiden Händen an den Stuhllehnen fest und rücken Sie mit Ihrem Gesäß etwas näher an den Stuhlrand. Nehmen Sie beide Füße vom Boden, ihre Beine sind angewinkelt, machen Sie Ihren Bauch fest und halten Sie ihren Rücken aufrecht. Heben und senken Sie nun gleichzeitig Ihre Beine. Führen Sie dabei Ihre Knie Richtung Brustkorb.

10-15 Wdh., 3 Runden

### Rückenmuskulatur:

Sie sitzen auf ihrem Stuhl. Den Oberkörper leicht nach vorne neigen, versuchen Sie im Rücken gerade zu bleiben. Ihre Arme sind nach oben gestreckt, Handflächen zeigen nach innen, Ihre Oberarme sind auf Höhe der Ohren. Führen Sie kleine Hackbewegungen mit Ihren Armen aus.

10-15 Wdh, 3 Runden

### Gleichgewicht:

Stellen Sie sich wieder hinter ihren Stuhl und halten Sie sich an der Rückenlehne fest. Ihre Beine sind leicht im Knie gebeugt. Ihr Oberkörper ist aufrecht. Heben Sie das linke Bein vom Boden ab und führen sie es nach hinten der Oberkörper neigt sich Richtung Rückenlehne. Danach Wechsel auf das andere Bein. Wer immer sicherer wird, kann sich erst nur mit einer Hand festhalten oder versuchen schon beide Hände von der Rückenlehne zu lösen.

Je Seite 10 sec halten, 3 Runden.

# Sport & Reha ELAN

Elke Eichler Anke Fischer



Sport & Reha ELAN, Eichler & Fischer GbR ; Schloßstr. 29 ; 06869 Coswig (Anhalt), ✉@elan-coswig@web.de, ☎ (03 49 03) 3 238 08

<b>Entspannung auf dem Stuhl</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• neigen Sie Ihren Kopf nach rechts und links, nach vorne und zur Mitte- 3x 10sec halten</li><li>• setzen Sie sich etwas weiter an den Rand ihres Stuhls, bringen Sie Ihre Arme nach hinten, greifen Sie mit Ihren Händen an die Rückenlehne und schieben Sie Ihren Brustkorb etwas weiter nach vorn - 3x 10sec halten</li><li>• sie bleiben auf dem Rand des Stuhls, strecken Sie ein Bein aus, ziehen Sie die Zehen Richtung Knie und neigen Sie Ihren Oberkörper etwas nach vorne- 3x 10sec halten</li><li>• setzen Sie sich wieder richtig in den Stuhl rein, nehmen Ihre Arme nach oben und strecken Sie sich soweit nach oben wie nur möglich- 3x 10sec halten</li></ul>
----------------------------------	--