

Waden



Wippe zwischen dem Fersen- und dem Zehenstand hin und her.
Du kannst dich zu Beginn gut auch auf einem Stuhl oder an der Wand abstützen.

Oberschenkel



Stehe mit nur einem Bein vom Stuhl auf und versuche ebenso einbeinig wieder abzusitzen. Achte dabei darauf, dass dein Knie in Richtung der Fusspitze zeigt. Sollte die Übung zu streng sein, kannst du mit dem anderen Bein unterstützen.

Rumpf sitzend



Halte dich mit den Händen links und rechts gut an der Sitzfläche deines Stuhls fest. Versuche nun deine Beine vom Boden abzuheben und deine Knie in Richtung Kinn zu ziehen. Sollte die Übung zu streng sein, kann diese auch einseitig durchgeführt werden.

Rumpf stehend



Stehe hüftbreit hin und verschränke deine Arme hinter dem Kopf. Ziehe nun wie ein Klappmesser den rechten bzw. linken Ellenbogen zum gegenüberliegenden Knie.

Nacken, Schultern



Setz dich mit gestrecktem Rücken an eine Wand. Der Winkel im Kniegelenk sollte dabei > 100 Grad sein. Winkle nun deine Arme seitlich ab und führe sie parallel der Wand nach oben bis in die vollständige Streckung.

Nacken, Schultern



Stell dich ca. 1m vor eine Wand und lehne dich mit den Schultern an. Hebe die Arme seitlich an und stemme die Ellenbogen gegen die Wand. Drücke den Oberkörper mit Hilfe der Ellenbogen von der Wand weg.

Oberarme, Brust



Gehe in die Liegestützposition. Sollte dies bei einem Stuhl zu streng sein, kannst du alternativ gut auch an der Wand dazu nutzen. Achte nun auf eine gestreckte Körperposition. Fussgelenk, Hüfte und Schultern sollten auf einer Linie sein.

Oberarme



Halte dich mit den Händen den Kanten der Sitzfläche oder den Armlehnen fest. Gehe mit dem Gesäss vor der Sitzfläche so weit nach unten wie möglich und drücke dich danach wieder nach oben. Die Übung wird schwerer, je mehr die Beine gestreckt werden.



Folgende Punkte sind generell bei der Ausführung zu beachten:

- Achte darauf, dass dein Stuhl nicht umkippen bzw. wegrutschen kann.
- Führe die Übungen langsam und kontrolliert aus. Ideal wäre ein Rhythmus von 4" pro Wiederholung.
- Die Anzahl Wiederholungen kann je nach Fitnesszustand stark variieren. Beende die Übung dann, wenn du noch ein 1-2 Wiederholungen durchführen könntest.