

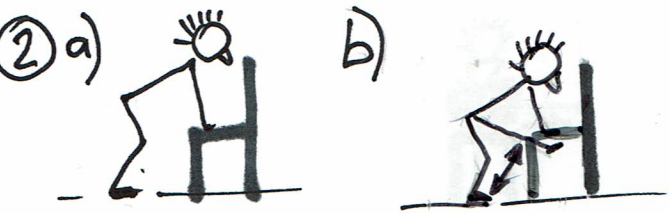
1.) DIENSTAG, 16.2.2021

AUFWÄRMEN: Auf der Stelle gehen, Beine kicken, Knie anziehen etc. ca. 2-3 Minuten.

ÜBUNGEN AM STUHL:



a) Ausgangsposition
b) Knie zum Kinn ziehen
c) und dann Bein nach hinten strecken
12 x rechtes Bein
12 x linkes Bein



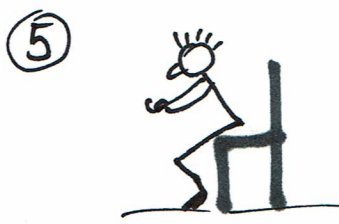
a) Ausgangsposition
b) Bein gestreckt seitwärts anheben u. wieder senken.
12 x rechts
12 x links



a) Ausgangsposition
b) Bein anheben wie "der Hund beim pinkeln" und in dieser Position hoch / tief bewegen.
12 x rechts / 12 x links



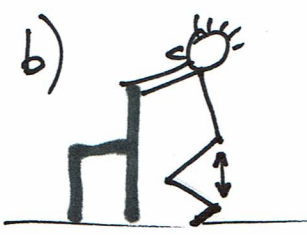
Hände nach vorne strecken, auf die Stuhlfläche absitzen und sofort wieder aufstehen 16 x



Dito, aber mit dem Po nur kurz antippen. kurze, schnelle Bewegungen 16 x



Hüftbreiter Stand



Kniebeugen 16 x



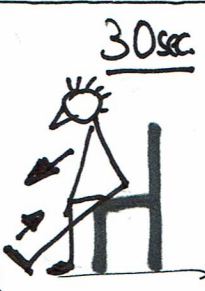
Seitlich auf den Stuhl setzen, Festhalten an Lehne und Sitzfläche 24 x Radfahren

①-⑥ wiederholen, die Woche durch, wann immer möglich 😊

DEHNEN:



30 sec. Bein nach hinten anwinkeln. Fuß fassen, vorderen Oberschenkel dehnen re/li



30 sec. Rechtes Bein strecken. Zehnspitze ranziehen. Mit geradem Ok nach vorne beugen



30 sec. Hinter dem Stuhl tiefgehen, re Bein rauschieben, Dehnung halten li WH