



# 12) DIENSTAG, 04.05.2021

AUFWÄRMEN: Sucht euch wieder etwas von den vorigen Blättern aus u. bewegt euch mind. 5 Min.

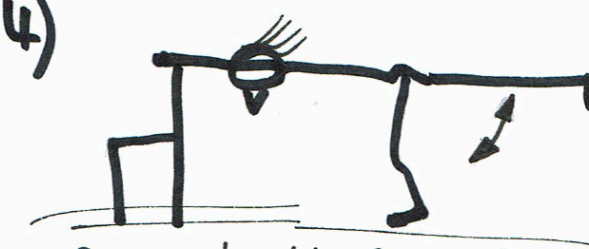
## ÜBUNGEN AM STUHL:


1)  Gesicht zur Sitzfläche, li Fuß auf den Stuhl. Beide Arme im Wechsel 10x zur Decke ziehen. Dann Beinwechsel, jede Seite 2x WH.

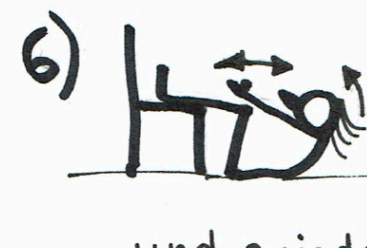
2)  Auf den Stuhl setzen, Rücken aufrecht. Die Arme schwingen gegengleich neben dem Körper. Nach 10x schwingen beide Arme gemeinsam 10x auf u. ab schwingen. 2x WH

3)  Aufrecht sitzen. Ellbogen zeigen zur Seite, Ellbogen vordem Gesicht schließen/öffnen/schließen 12x


a)  b) DITO Rechter Ellbogen u. das linke Knie zueinander bewegen 12x re/li 


4)  Das gestreckte Bein 10x heben u. senken 4x re/li im Wechsel

5)  Oberkörper nach vorne schieben und mit dem Körper hoch/tief Bewegungen machen (Trizeps) 10x

6)  BM gerade Kopf u. Schulter anheben. Beide Arme gestreckt in Richtung Knie schieben und wieder zurück 12x / 3x WH


6)a Pos. DITO BM schräg Kopf u. Schulter anheben. Rechten Arm zum linken Knie u. linken Arm zum re Knie schieben. Im Wechsel jede Seite 12x

7)  Vor dem Stuhl sitzen Arme vor dem Körper verschränkt. Fußinnenseite von außen an das Stuhlbein pressen und mit kleinen Impulsen versuchen, die Stuhlbeine zusammenzu pressen u. lösen in Intervallen 40x

7a) DITO aber Fußinnenseite ca. 10cm vom Boden an den Stuhl pressen. 40x 

DEHNEN: Die Dehnübungen vom Blatt 1 (16.02.2021) machen



+  Runder Rücken nach vorne beugen u. die Hände von innen um beide Füße legen 30Sek.