

die Bewegungs- revolution

Der bewegte Pausenfüller
für deinen gesunden Alltag

5-10 Wiederholungen / Bein

STANDWAAGE



- Hüftbreiter Stand
- Oberkörper aufrecht nach vorne neigen, während gleichzeitig ein Bein vom Boden nach hinten abgehoben wird, bis sowohl das Bein als auch der Oberkörper parallel zum Boden sind. Die Arme seitlich wegstrecken.



- Position kurz halten und mit fließender Bewegung wieder aufrichten.

8-12 Wiederholungen / Bein

BAUCHMUSKEL- ÜBUNG IM SITZEN



- Aufrecht auf einen Sessel hinsetzen, Beine hüftbreit im rechten Winkel am Boden abstellen
- Abwechselnd Bein ausstrecken und dabei vom Boden heben
- Kurz in der Position halten und wieder absetzen
- Der Rücken bleibt dabei gerade



WALL SLIDES



- Mit geradem Rücken an eine Wand lehnen, Knie leicht beugen, Kopf und Rücken berühren die Wand
- Arme seitlich, im rechten Winkel nach oben geben, Ellbogen und Handrücken berühren die Wand
- Die Arme werden nun aus dieser Position entlang der Wand soweit wie möglich nach oben und wieder zurück in die Ausgangsposition geführt



AUSFALLSCHRITT



- Ausgehend von einem hüftbreiten Stand mit einem Bein einen großen Schritt nach vorne machen und gleichzeitig das hintere Knie bis knapp über den Boden absenken, danach beide Beine wieder in den hüftbreiten Stand bringen
- Abwechselnd mit dem linken und rechten Bein durchführen



Empfehlung zur Ausführung:

Idealerweise drei Sätze mit den vier Übungen, je nach Bedarf Sätze und Anzahl der Übungen anpassen

