

Home ing mit Toni für Fortgeschrittene

Ein besonderer Ausgleich nach dem Homeschooling und Home-Office-Marathon: Nutz' den Stuhl doch einfach mal sportlich!

Bitte achte unbedingt darauf, dass der Stuhl Deiner Wahl sicher steht, wenn Du die Übungen ausführst. Am besten eignet sich ein Stuhl ohne Seitenlehnen auf rutschfestem Untergrund. Gehe bei den Übungen nur soweit mit, wie es sich für Dich gut anfühlt. Wir empfehlen Dir ca. 20 Wiederholungen einer jeden Übung.

1. Knie zur Brust

Quer auf den Stuhl setzen und an den Kanten festhalten. Oberkörper zurückneigen und die Beine strecken. Dann die Knie und den Brustkorb zusammenbringen. Das Ganze im dynamischen Wechsel.



2. Ausfallschritte

Weit vor den Stuhl stellen, einen Fußrücken auf die Sitzfläche legen. Das vordere Bein beugen, Knie ist über dem Sprunggelenk. Den Oberkörper aufrecht lassen. Die Arme gehen gegengleich mit. Dann wieder aufrichten. Anschließend das Bein wechseln.



3. Bremer Brücke

Auf den Rücken vor den Stuhl legen, beide Füße auf der Sitzfläche ablegen. Nun das Becken heben, sodass Beine und Oberkörper eine Linie bilden. Dann wieder absenken, allerdings einige Zentimeter vor dem Boden stoppen und wieder anheben.



4. Brücke 2.0

Wieder vor den Stuhl legen, beide Füße auf die Sitzfläche. Nun das Becken anheben bis Oberkörper und Beine eine Linie bilden und dort halten. Dann die Beine abwechselnd heranziehen. Atmen nicht vergessen. 😊



5. Liegestütz

Vor den Stuhl knien, beide Hände an die seitlichen Kanten der Sitzfläche legen. Beine und Arme durchstrecken, Oberkörper und Beine bilden eine Linie. Arme beugen, Brustkorb Richtung Sitzfläche. Arme wieder strecken, der Rücken bleibt gerade.



6. Standwaage

Neben den Stuhl stellen und über die Sitzfläche beugen. Beide Hände an die Kanten der Sitzfläche legen, den Rücken gerade machen. Nun den rechten Arm nach vorne und das linke Bein gerade nach hinten strecken bis Arm, Oberkörper und Bein eine Linie bilden. Arm und Bein immer wieder absenken.



7. Jump

Auf die vordere Kante des Stuhls setzen, Füße schulterbreit fest auf den Boden stellen, Arme nach vorne strecken. Langsam unter Beinspannung setzen und Sprünge wiederholen.



8. Trizeps-Dips

Vor den Stuhl hocken, Rücken zum Stuhl. Beide Hände an die vordere Kante der Sitzfläche legen. Füße weiter nach vorne stellen, Arme sind gebeugt. Arme nun strecken und wieder beugen, wichtig: die Kraft kommt hier aus den Armen. Die Ellenbogen zeigen stets Richtung Rückenlehne.



9. Mountain Climbers

Vor den Stuhl stellen, Blick zur Sitzfläche. Beide Hände seitlich an die Kanten der Sitzfläche legen. Beine strecken, sodass Oberkörper und Beine eine Linie bilden. Nun die Knie im fliegenden Wechsel mit Tempo heranziehen.



10. Wechselsprünge

Vor den Stuhl stellen mit dem Blick zum Stuhl. Eine Fußspitze auf die Kante der Sitzfläche stellen. Nun im fliegenden Wechsel die andere Fußspitze auf die Sitzfläche tippen. ...rechts, links, rechts, links ... 😊



Auf Wunsch senden wir Dir gerne einen A3-Ausdruck zu. Melde Dich unter 0541-388021.