

Home ing mit Toni

Einfache, aber effektive Übungen zum Mitmachen für Dein Wohnzimmer! 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 15-20 Wiederholungen einer jeden Übung. Solltest Du bei einer Übung Schwierigkeiten haben, überspringe sie ohne schlechtes Gewissen.

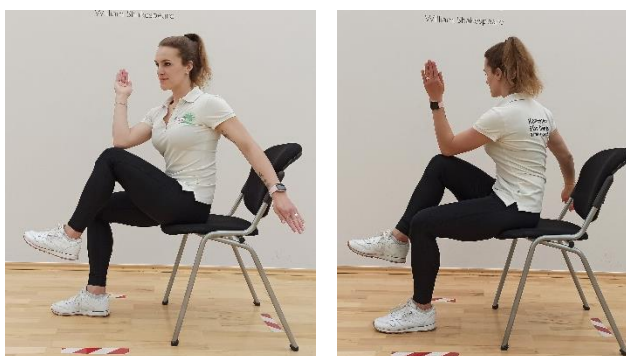
1. Marschieren

Auf die vordere Kante des Stuhls setzen und auf der Stelle „gehen“: Knie hochziehen, die Arme schwingen gegeneinander mit.



2. Ellenbogen und Knie diagonal zueinander

Auf die vordere Kante des Stuhls rücken und Ellenbogen und Knie DIAGONAL zusammenbringen, Oberkörper dabei mit eindrehen. Beide Seiten abwechseln.



3. Auf und Ab

Auf die vordere Kante des Stuhls setzen, Beine in Schrittstellung. Aufstehen und langsam wieder setzen. Seite nach ca. 15 Wdh. wechseln und wiederholen.



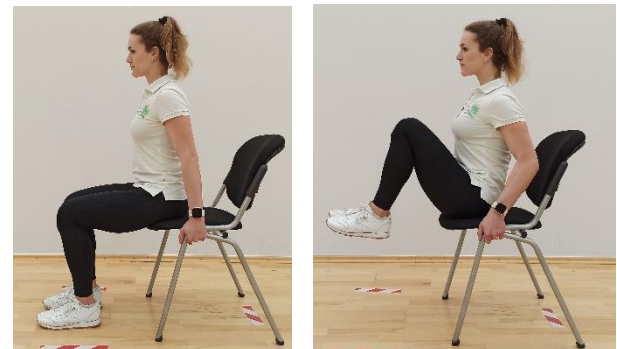
4. Beine kreisen

Auf die vordere Kante des Stuhls setzen, Rücken gerade. Ein Bein lang nach vorne ausstrecken und aus der Hüfte heraus kreisen. 10 x nach außen und 10 x nach innen kreisen. Danach die Seite wechseln.



5. Knie zum Brustkorb

Auf die vordere Kante des Stuhls setzen, Rücken gerade. Nun die Knie geschlossen Richtung Brustkorb ziehen und langsam wieder absetzen.



6. Abduktion im Stehen

Hinter den Stuhl stellen, beide Hände an die Lehne. Den Oberkörper gerade halten. Nun ein Bein aus der Hüfte heraus zur Seite strecken und langsam wieder heranzuführen. Auf beiden Seiten durchführen.



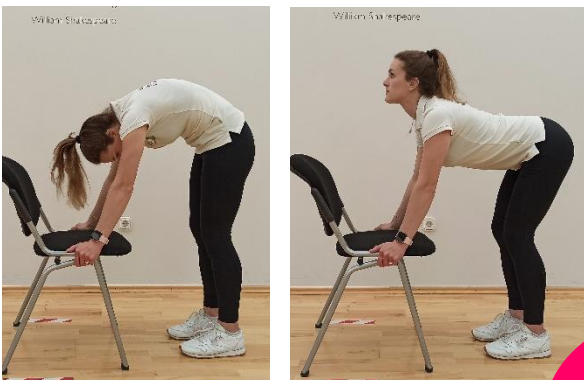
7. Kniebeugen

Hinter den Stuhl stellen, beide Hände an die Lehne. Gesäß nach hinten unten schieben, die Arme werden lang. Anschließend wieder gerade aufrichten.



8. Pferderücken und Katzenbuckel

Vor den Stuhl stellen, beide Hände auf die Sitzfläche. Den Rücken rund machen, Kinn dabei Richtung Brustkorb ziehen. Nun wieder lösen und gerade werden. Dann den Rücken durchhängen lassen, Blick geht dabei nach vorne.



9. Beine kreuzen

Auf die vordere Kante des Stuhls setzen, den Rücken gerade halten. Beide Beine nun lang nach vorne ausstrecken. Dann im Wechsel die Beine kreuzen.



10. Arme strecken

Auf die vordere Kante des Stuhls setzen. Nun den Oberkörper nach vorne neigen und die Arme leicht angewinkelt nach oben ausstrecken. Nun die Ellenbogen heranziehen, Schulterblätter dabei zusammenziehen. Dann die Arme in Verlängerung des Oberkörpers wieder nach oben strecken.



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