

Übungen

oberer Rücken/Oberkörper: Adler im Sitz (oder Stand)



Leicht = Sanft nach hinten ziehen
20 Sekunden

Mittel = Sanft nach hinten ziehen
25 Sekunden

Schwer = Sanft nach hinten ziehen
40 Sekunden

Insgesamt 3 Sätze

Hinweis: Nicht an der Stuhllehne anlegen und aufrecht sitzen.

Rücken: Ball übergeben (im Liegen oder Stand)



Leicht = Nur über dem Kopf
20 Sekunden



Mittel = Über dem Kopf und hinter dem Rücken
20 Sekunden



Schwer = Über dem Kopf und hinter dem Rücken
30 Sekunden

Insgesamt 3 Sätze

Beine: Beinheben im Sitzen



Leicht = Auf einem Stuhl
15 Wiederholungen pro Seite

Mittel = Abwechselnd (re/li) anheben
15 Wiederholungen

Schwer = Rechts 20 Wiederholungen, dann links 20
Wiederholungen

Insgesamt 3 Sätze

Hinweis: Nicht an der Stuhllehne anlegen und
aufrecht sitzen.



Beine / Bauch: Beinheben im Sitzen



Leicht = Auf einem Stuhl
60 Sekunden pro Seite

Mittel = Auf dem Boden; Unterarme liegen auf
60 Sekunden



Schwer = Auf dem Boden; Arme in der Luft
60 Sekunden

Insgesamt 3 Sätze



Hinweis: Nicht an der Stuhllehne anlegen und
Rücken gerade.