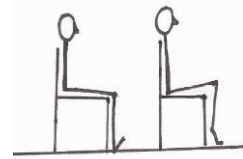


Krafttrainig auf dem Stuhl

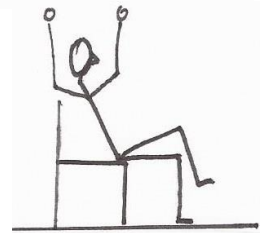
- Im Sitzen abwechselnd die Zehen hochziehen und gegen den Boden herunterdrücken.
10 mal



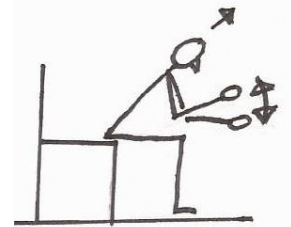
- Füße im Sitzen verschränken
- Füße und Unterschenkel fest gegeneinander drücken
- Spannung 8 Sekunden halten
- 3 mal wiederholen



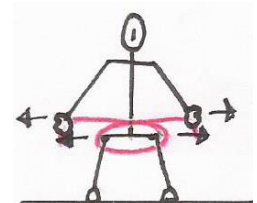
- Sitz auf der Vorderkante des Stuhls
- Ein Bein leicht anheben
- Oberkörper in aufrechter Haltung zurückkippen, bis ich die Bauchmuskulatur spüren kann
- Spannung 8 Sekunden halten
- 3 mal wiederholen



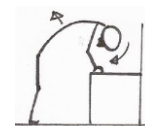
- Breitbeiniger Sitz auf der Vorderkante des Stuhls
- Oberkörper aufrecht nach vorne kippen, dass die Ellenbogen noch schweben
- Fäuste ballen und Handgelenke versteifen
- abwechselnd mit den Unterarmen schnell auf einer imaginäre Trommel trommeln



- Sitz auf der Vorderkante des Stuhls
- Theraband oder langes Handtuch von unten um die Oberschenkel schlingen, so daß sie über den Oberschenkel überkreuzt werden können
- die Enden so greifen, daß die Daumen nach außen zeigen
- Spannung 8 Sekunden halten
- 3 mal wiederholen



- Mit gebeugten Knien die Hände auf den Stuhl setzen
- Bequem im Vierfüßler stehen und einen Katzenbuckel machen
- dann die Knie leicht beugen und einen hohlen Rücken machen
- danach ein Bein abheben
- Spannung 8 Sekunden halten
- Bein wechseln
- jedes Bein 3 mal



- Zum Abschluss sich seitlich auf den Stuhl setzen, so dass z.B. die rechte Pobacke über den Stuhlrand überhängt
- den linken Arm auf die Stuhllehne legen
- die rechte Ferse weit nach hinten schieben
- dabei den Bauch anspannen und sich aufrichten
- Seite wechseln

