

Aktiv und Fit-Spetzerfehn

mit Anette

Gymnastik auf und mit einem Stuhl

Setze dich auf die Vorderkante deines Stuhles. Stelle sicher das dein Stuhl sicher steht und nicht kippt!

Richte dich auf indem du den Bauchnabel nach innen/oben ziehst und die Schultern nach hinten/unten ziehst. Ziehe dein Kinn zum Hals so dass du ein leichtes Doppelkinn hast! Atme bei allen Übungen fließend ein und aus.

Ü 1

ca.

1 Min.

1. Stelle deine Füße auf fest dem Boden, öffne und schließe deine Hände und bewege deine Finger.
2. Beuge und strecke deine Füße und bewege deine Zehen.
3. Kombiniere 1 und 2.

Ü 2

ca.

1 Min.

1. Kreise deine Schultern.
2. Hebe und senke deine Schultern.
3. Bringe deine Ellenbogen im 90Grad Winkel und schwinge sie vor und zurück.

Ü 3

ca.

1 Min.

1. Tippe deine Fußspitzen abwechselnd nach vorne auf.
2. Spanne dein Bizeps an.
3. Kombiniere 1 und 2.

Ü 4

ca.

1 Min.

1. Öffne und schließe deine Beine abwechselnd.
2. Halte deine Arme in U-Halte und öffne und schließe sie.
3. Kombiniere 1 und 2.

Ü 5

ca.

1 Min.

1. Strecke abwechselnd ein Bein nach vorne.
2. Strecke abwechselnd die Arme nach oben.
3. Kombiniere 1 und 2 arbeite dabei diagonal (rechtes Bein – linker Arm)

Ü 6

ca.

1 Min.

1. Drehe dich mit der rechten Schulter zur linken Seite und mit der linken Schulter zur rechten Seite.
2. Hebe abwechselnd das rechte Knie nach oben und dann das linke.
3. Kombiniere rechte Schulter zum linken Knie und linke Schulter zum rechten Knie.

Ü 7

1. Dehne deine Körperseite. Schiebe die rechte Hand nach unten Richtung Boden, die linke Hand geht nach oben Richtung Decke und weiter zur rechten Seite. Spüre die Dehnung und wechsle die Seite. Halte die Dehnung jeweils ca. 10 Sekunden.

Ü 8

2 bis 3

Durchgänge

Setze dich auf die Vorderkante deines Stuhles.
Richte dich auf indem du den Bauchnabel nach innen/oben ziehst und die Schultern nach hinten/unten ziehst. Ziehe dein Kinn zum Hals so dass du ein leichtes Doppelkinn hast! Hüfte und Knie sind im 90 Grad Winkel. Gehe mit dem Oberkörper etwas nach vorne und stehe auf und setze dich wieder, ohne Unterstützung der Arme. Wiederhole 15-mal.

Steigerung: Gehe 15-mal hoch und tief und halte dann kurz über der Sitzfläche, zähle langsam bis 15.

- Ü 9
2 bis 3
Durchgänge Richte dich auf indem du den Bauchnabel nach innen/oben ziehst und die Schultern nach hinten/unten ziehst. Ziehe dein Kinn zum Hals so dass du ein leichtes Doppelkinn hast!
Hebe das linke Knie an und drücke mit der rechten Hand gegen das linke Knie zähle dabei langsam bis 15 und wechsele die Seite, atme dabei fließend ein und aus.
- Ü 10
2 bis 3
Durchgänge Setze dich auf die Vorderkante deines Stuhles.
Richte dich auf indem du den Bauchnabel nach innen/oben ziehst und die Schultern nach hinten/unten ziehst. Ziehe dein Kinn zum Hals so dass du ein leichtes Doppelkinn hast! Deine Beine sind hüftbreit auseinander. Lege deine Hände an die Innenseite deiner Knie, drücke deine Knie gegen deine Hände und deine Hände gegen deine Knie. Halte die Spannung und zähle langsam bis 15, atme dabei fließend ein und aus.
- Ü 11
2 bis 3
Durchgänge Stelle dich hinter deinem Stuhl. Bewege dich abwechselnd auf die Fersen und Spitzen. Bleibe und Fersenstand stehen und zähle bis 15, danach bleibst du im Spitzenstand und zählst hier nochmal bis 15.
- Ü 12
2 bis 3
Durchgänge Wenn es dir dein Stuhl ermöglicht! Stelle dich hinter deinem Stuhl.
Hebe das rechte Bein an und bringe das Bein von einer Seite zur anderen Seite über die Stuhllehne!!! **Halte dabei deinen Rücken stabil!!!** Wiederhole die Übung ca.10 - mal auf jeder Seite.
- Ü 13
Stelle dich hinter deinem Stuhl. Das linke Bein ist leicht gebeugt, strecke jetzt das rechte Bein nach hinten aus, Oberkörper bleibt aufgerichtet und drücke jetzt die Ferse in den Boden. Spüre die Dehnung in der Wade und halte sie für 10 Sekunden. Wechsel die Seite.
- Ü 14
Setze dich wieder auf die Vorderkante deines Stuhls und stütze dich leicht auf deine Oberschenkel und beuge dich dabei nach vorne. Kippe dein Becken leicht vor und zurück. (runder Rücken, gerader Rücken). Du kannst gerne noch ein paar Bewegungen machen die dir Gut tun.

Du hast es gleich geschafft :-).

Setze dich ein letztes Mal auf die Stuhlkante, lasse deine Arme und deinen Oberkörper locker nach vorne fallen. Schließe die Augen und konzentriere dich auf deine Atmung und genieße die Entspannung.

Herzlichen Glückwunsch, dass du durchgehalten hast und so fleißig geübt hast.

Du kannst Stolz auf dich sein.

Mach mit -halt dich FiT - Spetzerfehn