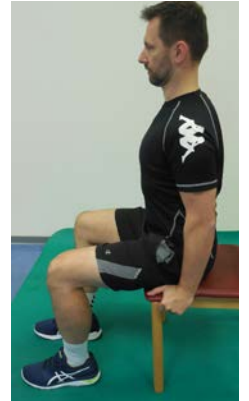


Isometrische Übungen

Grundhaltung Sitz

Übung:

- Gesäß spürbar auf den Sitzbeinhöckern platzieren
- Füße locker hüftbreit abstellen
- Oberkörper aufrecht > Brustbein heben
- Schulterblätter zusammen führen, Schultern etwas zurück
- Blick nach vorn (nicht auf die Füße)
- Hinterkopf nach hinten und oben bewegen
- Kinn etwas senken (leichtes Doppelkinn)



Kinngleiten

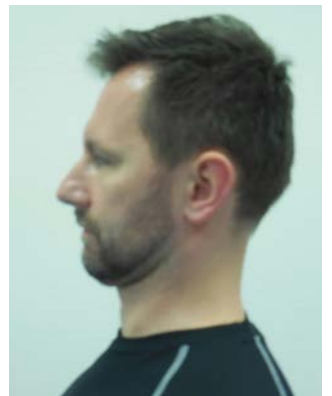
Ausgangslage:

- Grundhaltung Sitz

Übung:

- Kinn horizontal vor- und zurückbewegen
- Kinn vor: langer Hals
- Kinn zurück: Nacken zur Decke strecken

Wiederholungen: 10 x



Isometrische Übungen

Schulterkräftigung

Ausgangslage:

- Grundhaltung Sitz
- mit gestreckten Armen am Rand des Stuhlsitzes festhalten

Variante 1 – Übung:

- Sitzfläche von hinten nach vorne ziehen und halten

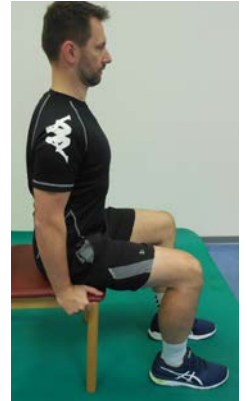
Variante 2 – Übung:

- Sitzfläche von hinten nach vorne ziehen und halten

Variante 3 – Übung:

- auf Sitzfläche abstützen und Oberkörper aufrichten

Wiederholungen: 3x 10sek



Schulterkräftigung

Ausgangslage:

- aufrechter Sitz oder Stand
 - (1) Finger beider Hände auf Brusthöhe miteinander verhaken
 - (2) Handflächen auf Brusthöhe aufeinander legen

Übung:

- Schultern aktiv nach hinten und unten ziehen
 - (1) die verhakten Finger ziehen entgegengesetzt aneinander
 - (2) Handflächen gegeneinander pressen

Wiederholungen: 3x10-15sek



Isometrische Übungen

Bauchspannung

Ausgangslage:

- Grundhaltung Sitz
- Bauchspannung
- li. Knie beckenhoch anheben
- re. Handfläche liegt knienah am inneren Oberschenkel

Übung:

- re. Hand und li. Bein gegeneinander drücken
- Oberkörper ist aktiv aufgerichtet
- während der Anspannung normal weiter atmen
- Seitenwechsel

Wiederholungen: 3x 10sek pro Seite



Schulterblattgleiten

Ausgangslage:

- Grundhaltung Sitz
- beide Arme horizontal nach vorn ausstrecken
- evtl. einen Stab/ein Tuch als Verbindung der Arme festhalten

Übung:

- Schulter/Arme horizontal vor schieben
(Schulterblätter gleiten auseinander)
- Schulter/Arme horizontal zurück bewegen
(Schulterblätter gleiten zusammen zur Wirbelsäule)
- Schultern NICHT zu den Ohren hochziehen

Wiederholungen: 3x10sek



Isometrische Übungen

Decke stemmen

Ausgangslage:

- Grundhaltung Sitz
- beide Oberarme seitlich in der Waagerechten halten
- die Handflächen zeigen zur Decke

Übung:

- Schulterblätter aktiv zusammen ziehen
- Handflächen schieben hoch zur Decke
- Schultern NICHT zu den Ohren hochziehen

Wiederholungen: 3x 15sek



Ganzkörperspannung

Ausgangslage:

- Rückenlage
- Beine angewinkelt hüftbreit aufstellen
- Arme dicht am Körper gestreckt ablegen
- Handflächen zur Decke drehen

Übung:

- Bauchspannung aufbauen (Bauchnabel rein)
- Gesäß anspannen
- Nacken lang machen (Kinn zur Brust)

Variante 1:

- Schultern und Handrücken in den Boden drücken

Variante 2:

- beide Arme in Richtung Füße schieben

Wiederholungen: 3x 10sek

