

# 1. Einbein-Waage



## INTENSITÄT

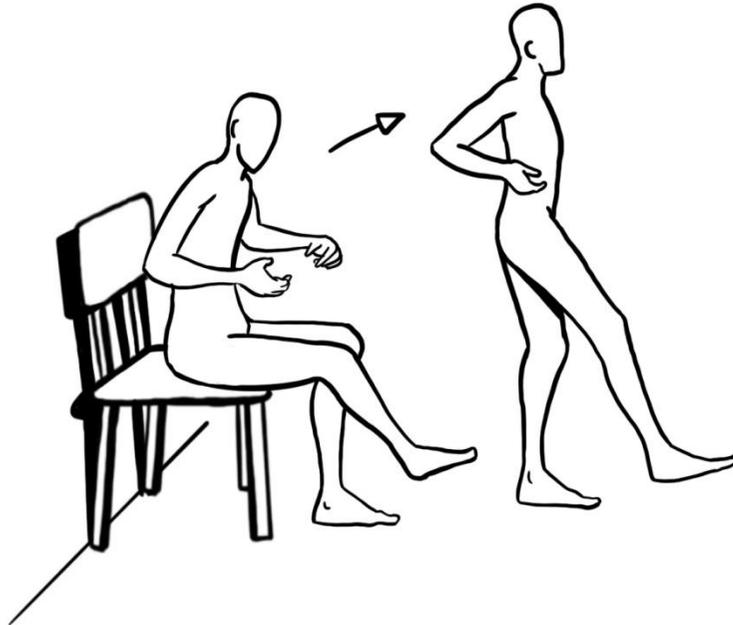
- 30 sec. Belastungszeit
- Erholungszeit ca. Belastungszeit
- 3 Durchgänge mit jedem Bein

## ÜBUNGSABLAUF

- Aufrechter Sitz, Rücken an der Lehne
- Ein Bein waagrecht ausstrecken, dabei das Sprunggelenk beugen und die Position halten
- Bein anheben

Tipp: Die Zehenspitzen zeigen in Richtung Bauchnabel (flex position)

## 2. Einbein-Lift



### INTENSITÄT

- 30 sec. Belastungszeit
- Erholungszeit ca. Belastungszeit
- 3 Durchgänge mit jedem Bein

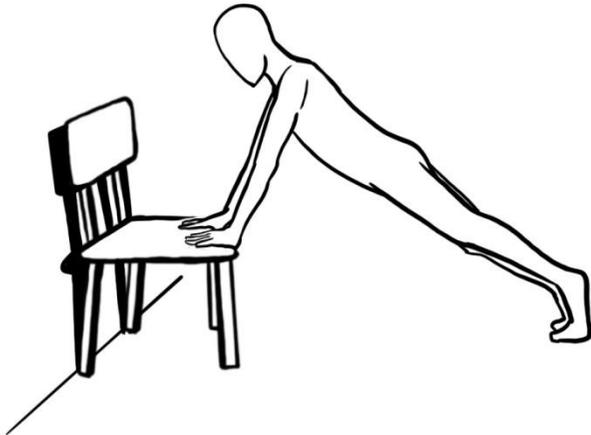
### ÜBUNGSABLAUF

- Aufstehen aus dem Sitz auf einem Bein, das entlastete Bein möglichst gestreckt halten
- Anschließend wieder einbeinig niedersetzen

Tipp: Auf eine exakte Ausführung achten, das heißt langsames Niedersetzen, den Oberkörper in Balance halten.



### 3. Liegestütz Variante 1 (leichter)



#### INTENSITÄT

- 30 sec. Belastungszeit
- Erholungszeit ca. Belastungszeit
- 3 Durchgänge

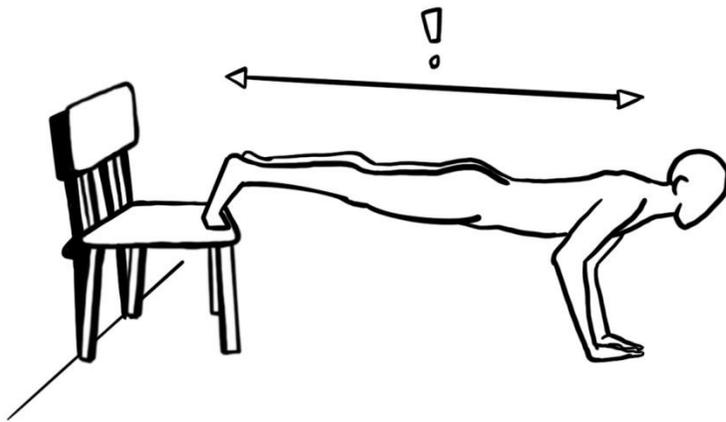
#### ÜBUNGSABLAUF

- Liegestütz mit Stütz auf der Sitzfläche, auf Körperspannung achten, kein Durchhängen!

Tipp: Den Sessel mit der Lehne direkt zur Wand stellen, damit ein Wegrutschen verhindert wird.



## 4. Liegestütz Variante 2 (schwerer)



### INTENSITÄT

- 30 sec. Belastungszeit
- Erholungszeit ca. Belastungszeit
- 3 Durchgänge

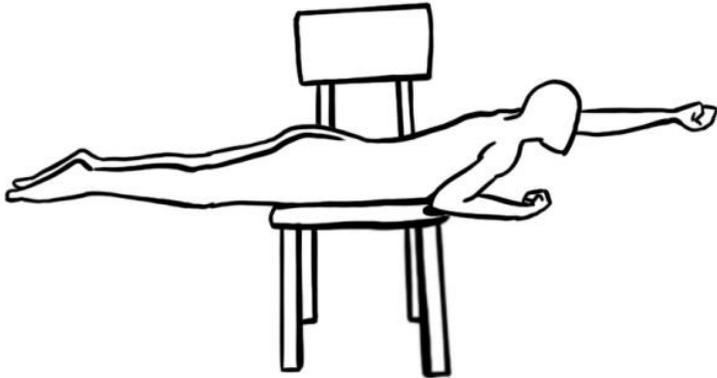
### ÜBUNGSABLAUF

- Liegestütz mit den Füßen auf der Sitzfläche und Stütz am Boden, auf Körperspannung achten, kein Durchhängen!

Tipp: Den Sessel mit der Lehne direkt zur Wand stellen, damit ein Wegrutschen verhindert wird.



## 5. „Superman“ am Sessel



### INTENSITÄT

- 30 sec. Belastungszeit
- Erholungszeit ca. Belastungszeit
- 3 Durchgänge

### ÜBUNGSABLAUF

- In Bauchlage auf der Sitzfläche des Sessels in die Waagrechte gehen
- Abwechselnd den linken und rechten Arm nach vor strecken. Ellbogen und Hände bleiben auf Schulterebene.

Tipp: Auf die exakte Ausführung achten, d.h. keine ruckartigen Bewegungen und kein Nachlassen der Körperspannung.



## 6. Schräge Bauchmuskeln

### INTENSITÄT

- 30 sec. Belastungszeit
- Erholungszeit ca. Belastungszeit
- 3 Durchgänge



### ÜBUNGSABLAUF

- In Rückenlage am Boden die Unterschenkel auf die Sitzfläche des Sessels auflegen, Kniegelenk und Hüftgelenk sind annähernd im rechten Winkel
- Das Aufsetzen erfolgt aus der Rückenlage, die Hände liegen an den Schläfen
- abwechselnd: rechter Ellenbogen zum linken Knie und zurück, linker Ellenbogen zum rechten Knie und zurück

Tipp: Nicht auf eine möglichst große Wiederholungszahl in der vorgegebenen Zeit achten, sondern auf eine exakte Ausführung.



## 7. „Halt mich fest“



### INTENSITÄT

- 30 sec. Belastungszeit
- 3 Durchgänge
- Variante für die Fitnessfreaks: Challenge - Wer kann den Sessel länger in dieser Position halten?

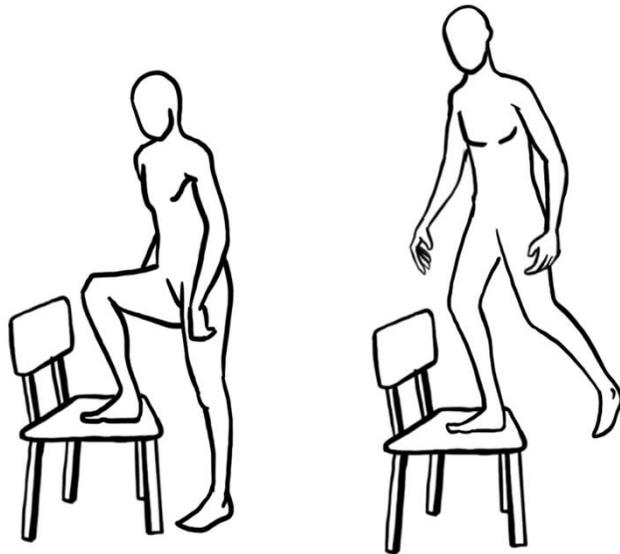
### ÜBUNGSABLAUF

- Achtung: Kein „Hohlkreuz“ machen Sessel in Vorhalte fixieren. Der Sessel wird bei gestreckten Ellenbogen in waagrechter Armhaltung vor dem Körper gehalten!

Tipp: Mit dem Rücken an die Wand stellen.



## 8. Wechselsprünge



### INTENSITÄT

- 30 sec. Belastungszeit
- 3 Durchgänge
- Variante für die Fitnessfreaks: Challenge - Wer kann den Sessel länger in dieser Position halten?

### ÜBUNGSABLAUF

- Stand vor dem Sessel, ein Bein setzt auf der Sitzfläche auf
- Abdrücken von der Sitzfläche nach oben.
- Abwechselnd linkes Bein, rechtes Bein

Tipp: Auf mögliche Hindernisse wie Türrahmen, Lampen etc. achten.