

















Body Fit mit Stuhl

Ausgangsposition	Endposition	Beschreibung
		<p>KNIEBEUGE</p> <ul style="list-style-type: none"> - Beine hüftschmal - Knie bleiben hinter deinen Fußspitzen - Becken nach hinten schieben - Gesäß kurz auf Stuhl - wieder zurück in den Stand - Körpermitte bleibt fest - Bauchnabel zieht nach innen/oben - Schulterblätter tief
		<p>AUFSTEIGEN</p> <ul style="list-style-type: none"> - rechtes Bein auf Stuhl aufstellen - aufsteigen - linkes Knie zieht nach oben sobald dein rechter Fuß auf dem Stuhl steht - Oberkörper bleibt aufgerichtet - 1 Min. Pro Bein
		<p>PISTOL SQUAT</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sitzposition - Standbein/ Knie bleibt hinter Fußspitze - das andere Bein gebeugt oder gestreckt nach vorne führen- halten - Hände vor den Körper - aufstehen- hinsetzen im Wechsel - Beinwechsel nach 1 Min.

Body Fit mit Stuhl

Ausgangsposition	Endposition	Beschreibung
		<p>BECKENHEBEN</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rückenlage - Beine hüftschmal auf Sitzfläche ablegen - Fersen kleben am Stuhl - Schultern weg von Ohren - Fersen schieben in Sitzfläche - Becken rollt nach oben auf - Becken heben und senken im Wechsel
		<p>SCHULTERBRÜCKE MIT BEINHEBEN</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ausgangsposition- siehe Beckenheben - Wechselseitig re- li Bein rechtwinklig vom Stuhl lösen - Körperspannung halten - Kräftigung Gesäß-unterer Rücken- Beinrückseiten spüren
		<p>GANZKÖRPERSTÜTZ</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hände unter deine Schultern - Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule - Schulterblätter ziehen tief - Beine hüftschmal aufstellen - Bauchnabel zieht nach innen- oben - FEST WIE EIN BRETT

Body Fit mit Stuhl

Ausgangsposition	Endposition	Beschreibung
		<p>GANZKÖRPERSTÜTZ - KNIE ZUM BRUSTBEIN</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ausgangsposition siehe Ganzkörperstütz - Ganzkörperspannung halten - Kniewechselseitig Richtung Brustbein ziehen
		<p>LIEGESTUHL - HALTEN</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sitzposition auf Stuhl - Oberkörper leicht nach hinten neigen - Bauchspannung halten - Beine hüftschmal - beide Beine vom Boden lösen
		<p>LIEGESTUHL MIT ROTATION</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ausgangsposition siehe Liegestuhl - Hände vor deinem Brustbein ineinander haken - Schulterblätter fließen in Hosentasche - Brustbein rotiert wechselseitig nach rechts und links

Body Fit mit Stuhl

Ausgangsposition

Endposition

Beschreibung



ADDUKTOREN IM SEITSTÜTZ

- Ellbogen unter Schulter
- Schultern ziehen weit weg von deinen Ohren
- Oberkörper bleibt fest- Seitstütz halten
- obere Bein/Fuß auf Sitzfläche ablegen
- untere Bein an Sitzfläche heranschließen
- Becken schwebt über der Matte- Spannung halten



RÜCKENKRAFT - SCHWIMMER







- Bauchlage auf Sitzfläche
- Oberkörper liegt komplett auf Sitzfläche
- Bauchnabel zieht nach innen oben
- Arme und Beine weit voneinander weg schieben
- Spannung im unteren Rücken halten
- Arme aus Schulter ,unter Spannung auf- und abbewegen



TRIZEPS

- Hände Schulterbreit auf Sitzfläche/Kante absetzen
- Ellbogen ziehen eng am Körper vorbei
- Schultern tief- Oberkörper aus Schultergürtel heraus schieben
- Beine hüftschmal abstellen
- Arme beugen- strecken im Wechsel
- Becken ab und auf bewegen- Bewegung startet aus den Armen!

Body Fit mit Stuhl

Ausgangsposition	Endposition	Beschreibung
		<p>SEITSTÜTZ MIT BECKENHEBEN</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hand unter Schulter - Körpermitte fest - Beckenknochen bleiben in einer Linie - Spannung im gesamten Körper halten - Becken senken und heben - Schulterblätter bleiben tief
		<p>SEITSTÜTZ MIT ROATION</p> <ul style="list-style-type: none"> - Füße auf Sitzfläche absetzen - Stützhand unter Schulter - Spannung im gesamten Körper halten - Beckenknochen bleibe auf einer Höhe /strahlen nach vorne - oberen Arm zur Decke strecken - Schultergürtel parallel - oberen Arm durch „Lücke“ schieben
		<p>DEHNUNG/ MOBILISATION WIRBELSÄULE</p> <ul style="list-style-type: none"> - Beine hüftschmal - Beine leicht gebeugt - Handkanten auf Stuhllehne - Rücken Wirbel für Wirbel runden - danach Rücken Wirbel für Wirbel strecken - Brustbein und Blick fließen zur Decke - Schulter bewusst tief schieben - Schiebe den Hals aus deinem Schultergürtel heraus