

Gesundheitsorientierte Bewegung kann man überall umsetzen. Mit einem Sessel zeigt euch Verena wie einfach dies geht. Jede Übung soll circa **1 Minute** durchgeführt werden. **Mindestens 2x wöchentlich** und **regelmäßig**, das ganze Jahr.

ARME



Positioniere dich im Unterarmstütz. Hebe abwechselnd ein Bein vom Boden ab.



Halte dich mit deinen Händen seitlich am Sessel fest. Beuge / strecke deine Arme und führ das Gesäß nach unten und wieder hoch.



Sitze aufrecht auf deinem Sessel. Halte die Arme in einem 90° Winkel. Ziehe deine Arme nach hinten, halte kurz und entspanne wieder.

RUMPF



Lehne dich nach hinten und halte dich am Sessel fest. Zeichne eine liegende Acht mit geschlossenen Beinen.



Drücke deine Brust nach vorne und gehe in ein Hohlkreuz. Mache anschließend einen starken Buckel. Wechsle die Positionen langsam.



Positioniere dich in Liegestütz-Stellung. Ziehe abwechselnd ein Knie Richtung Brust. Stelle es wieder in Ausgangsstellung.

BEINE



Stelle dich hinter den Sessel. Lege die Hände auf die Lehne und stehe hüftbreit. Gehe in die Knie (leicht auswärts) und steh wieder auf.



Stütze deine Arme in die Hüfte. Lege einen Fuß auf den Sessel. Geh in die Knie und steh wieder auf. Wechsle das Bein nach 30 Sek.



Sitze aufrecht auf einem Sessel. Drücke einen Ball fest zwischen den Knien zusammen und entspanne wieder.

Keine Übung soll Schmerzen bereiten.

Für deine Sicherheit stelle den Sessel so, dass er nicht verrutscht und halte dich fest, wenn du unsicher bist (z. B. Wand).

Eine detaillierte Übungsbeschreibung mit Variationen findest du in unserem Video (QR-Code).

