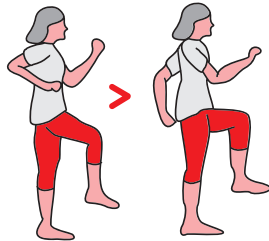


## Übung 01: KNIE NACH OBEN

kräftigt die Bauch- und Beinmuskulatur, steigert die Ausdauer

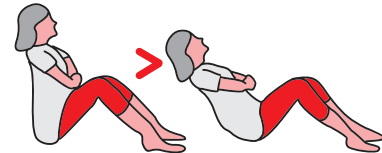
**So geht's:** Gehen Sie auf der Stelle und ziehen Sie dabei Ihre Knie im Wechsel so weit wie möglich nach oben. Lassen Sie die Arme mit in die Bewegung einfließen. Für mehr Herausforderung steigern Sie die Frequenz der Kniehübe.



## Übung 02: SCHWEBEND SITZEN

stärkt die Bauchmuskulatur, stimuliert die tiefen Rückenmuskeln, stabilisiert den Rumpf

**So geht's:** Mit angezogenen Beinen auf eine Matte setzen. Die Hände über Kreuz an die Brust nehmen. Mit geradem Rücken langsam nach hinten lehnen, bis Sie eine Spannung im Bauch fühlen. Kurz halten und wieder in die Ausgangsposition bewegen. Verkrampft sich der Nacken, eine Hand in den Nacken legen.



## Übung 03: EINBEINSTAND

verbessert die Koordination (Sturzprophylaxe), kräftigt die Beinmuskulatur

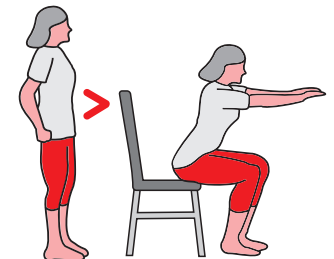
**So geht's:** Stehen Sie leicht gebeugt auf einem Bein. Kreisen Sie das andere Bein im, anschließend gegen den Uhrzeigersinn. Achten Sie auf Ihre Körperspannung und schauen Sie geradeaus. Stellen Sie sich neben eine Wand, an der Sie sich zur Not abstützen können. Für mehr Herausforderung schließen Sie bei dieser Übung die Augen.



## Übung 04: KNIEBEUGEN

stärken die Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur, Rücken-, Bauch- und Wadenmuskeln

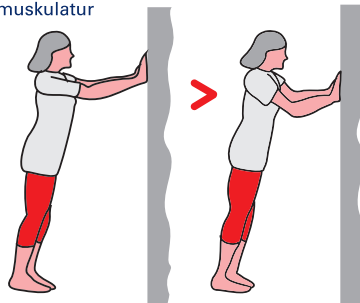
**So geht's:** Stellen Sie sich hüftbreit vor einen Stuhl. Strecken Sie die Arme aus. Schauen Sie nach vorne. Beugen Sie langsam die Knie und schieben Sie das Gesäß nach hinten, als wollten Sie sich hinsetzen. Kurz bevor Sie die Sitzfläche berühren, drücken Sie sich langsam wieder nach oben in die Ausgangsposition.



## Übung 05: WANDSTÜTZE

kräftigen die Arm-, Brust- und Schultermuskulatur

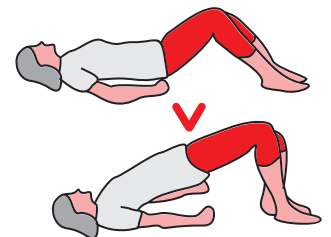
**So geht's:** Eine Armlänge entfernt vor eine Wand stellen. Mit beiden Händen an der Wand abstützen. Die Arme dabei langsam beugen, bis Ober- und Unterarme einen 90-Grad-Winkel bilden. Danach wieder von der Wand wegdrücken. Den Rücken während der ganzen Übung gerade halten und die Schulterblätter nach unten in Richtung Wirbelsäule drücken.



## Übung 06: BRÜCKE

stärkt den unteren Rücken sowie die Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur

**So geht's:** In Rückenlage auf eine Matte legen. Beine hüftbreit aufstellen, die Zehenspitzen zeigen zur Decke. Körpergewicht Richtung Fersen verlagern. Das Steißbein langsam heben, Wirbel für Wirbel aufrichten bis der Rücken gerade gestreckt ist, halten und wieder absenken.



## Übung 07: HÜFTSTRECKER

stärkt die Hüfte, verbessert die Koordination (Sturzprophylaxe)

**So geht's:** Stellen Sie sich hinter einen Stuhl und halten Sie sich an der Lehne fest. Beugen Sie Ihren Oberkörper um circa 45 Grad nach vorne. Das rechte Bein nach hinten bewegen und strecken, die Fußspitze anheben, kurz halten. Zurück in die Ausgangsposition. Die Übung mit dem linken Bein wiederholen.

