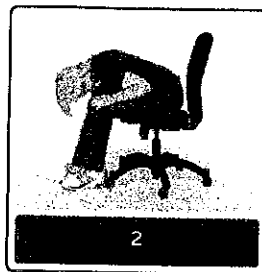


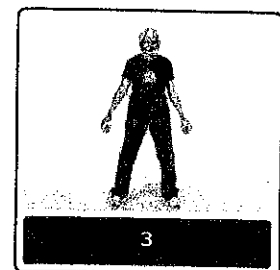
Abtauchen



1. Setzen Sie sich auf einen Stuhl, achten Sie darauf, dass Ihre Füße fest den Boden berühren. Die Hände liegen auf Ihren Knien.
2. Beugen Sie Ihren Oberkörper nach vorne bis er auf den Oberschenkeln aufliegt und lassen Sie Ihren Kopf zwischen den Knien hängen.
3. Bewegen Sie Ihre Arme hinter dem Rücken nach oben und falten Sie Ihre Hände zusammen. Strecken Sie diese so weit es geht vom Körper weg. Halten Sie diese Stellung 5 Sekunden (Pause). Gehen Sie in die aufrechte Sitzposition zurück und atmen tief durch. Wiederholen Sie die Übung 3-mal.

Wirkung: Dehnt und stärkt die Nacken- und Schultermuskulatur

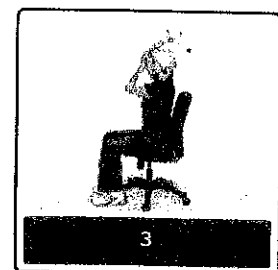
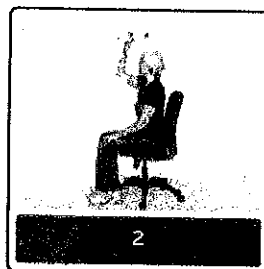
Adler



1. Stellen Sie sich mit breit gespreizten Beinen aufrecht hin. Nehmen Sie in jede Hand eine Wasserflasche und halten Sie die Arme ausgestreckt neben Ihrem Körper.
2. Drücken Sie die Arme nun seitlich neben dem Körper langsam hoch. Achten Sie darauf, dass Ihre Arme nicht ganz durchgestreckt sind und dass Sie mit dem Oberkörper kein Hohlkreuz machen. Halten Sie diese Position etwa 5 Sekunden.
3. Senken Sie die Arme langsam wieder neben Ihren Körper. Wiederholen Sie diese Übung 10-mal.

Wirkung: Kräftigt die Armmuskulatur, strafft die Arme

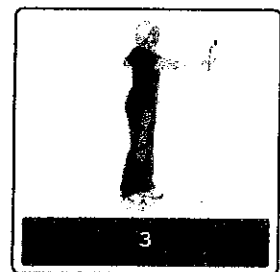
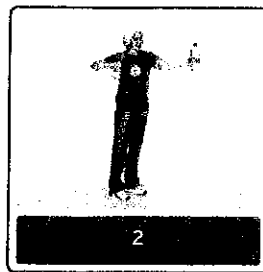
Armstraffer



1. Setzen Sie sich aufrecht auf einen festen Stuhl. Nehmen Sie eine Wasserflasche in die rechte Hand.
2. Heben Sie den rechten Arm mit der Flasche neben den Kopf nach oben.
3. Senken Sie den Unterarm nach hinten ab. Halten Sie den Oberarm dabei stabil, indem Sie ihn mit der linken Hand stützen. Halten Sie die Spannung für 5 Sekunden (Pause). Wechseln Sie die Seite. Wiederholen Sie die Übung 3-mal pro Seite.

Wirkung: Kräftigt die Armmuskulatur, strafft die Arme

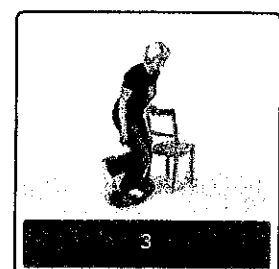
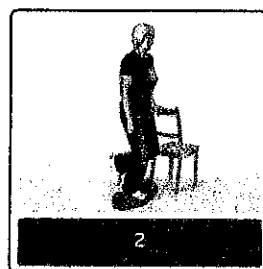
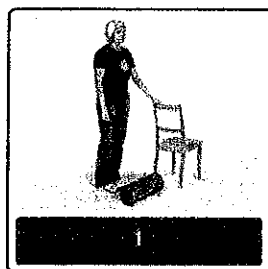
Bogenschütze



1. Stellen Sie sich mit schulterbreit gespreizten Beinen aufrecht hin. Nehmen Sie in jede Hand eine Wasserflasche, die Sie auf Schulterhöhe nah an ihrem Körper halten.
2. Spannen Sie jetzt den Bogen, in dem Sie den linken Arm weit nach vorne strecken und gleichzeitig den rechten Arm nach hinten ziehen. Ihre Hüfte bewegt sich dabei nicht. Halten Sie die Spannung für 5 Sekunden (Pause).
3. Nun wechseln Sie die Seite, indem Sie den linken Arm nach hinten ziehen und den rechten Arm nach vorne strecken und nach 5 Sekunden in die Ausgangsposition zurückkehren. Wiederholen Sie diese Übung insgesamt 3-mal.

Wirkung: Stärkt Nacken-, Rücken- und Schultermuskulatur

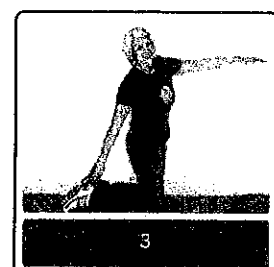
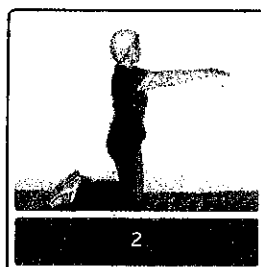
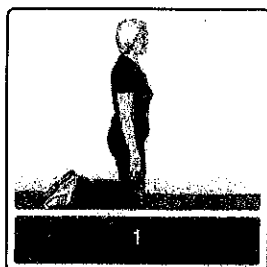
Einbeinige Kniebeuge



1. Stellen Sie sich seitlich neben einen Gegenstand, z.B. einem Stuhl, an dem Sie sich festhalten können. Legen Sie ein Kissen vor sich auf den Boden.
2. Stellen Sie sich auf das Kissen und heben Sie ein Bein an. Gehen Sie mit dem anderen Bein leicht in die Beuge.
3. Gehen Sie mit dem Oberkörper leicht nach vorne. Halten Sie diese Stellung für 3 Sekunden (Pause). Strecken Sie das gebeugte Standbein langsam wieder durch, behalten Sie eine leichte Beugung. Halten Sie diese Stellung ebenfalls für 3 Sekunden (Pause). So entsteht ein abwechselndes Beugen und Strecken. Versuchen Sie, die Übung durchzuführen, ohne sich festzuhalten. Wiederholen Sie die Übung in 2 Schüben auf jedem Bein 10-mal.

Wirkung: Trainiert das Gleichgewicht und stärkt die Beinmuskulatur

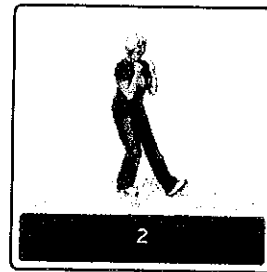
Fersenfasser



1. Gehen Sie vorsichtig in die Knie.
2. Halten Sie den Körper aufrecht und strecken Sie beide Arme auf Brusthöhe nach vorn. Spannen Sie Ihren Bauch dabei an.
3. Drehen Sie Ihren Oberkörper leicht nach rechts und berühren mit Ihrer rechten Hand Ihre Ferse. Jetzt drehen Sie sich langsam leicht nach links. Halten Sie die Spannung für 5 Sekunden (Pause). Wechseln Sie die Seite. Wiederholen Sie die Übung zu jeder Seite 5-mal.

Wirkung: Stärkt die Beckenmuskulatur

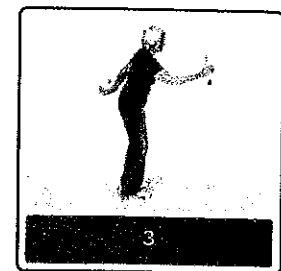
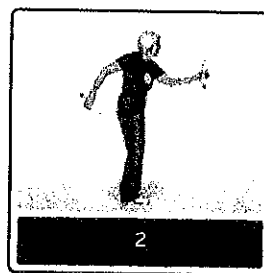
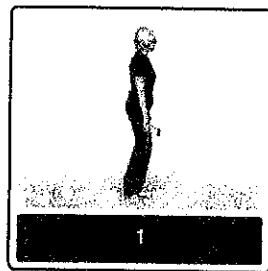
Fersentipper



1. Stellen Sie sich mit schulterbreit gespreizten Beinen aufrecht hin.
2. Tippen Sie mit der linken Ferse vor dem Körper auf. Führen Sie dabei Ihr Gesäß leicht nach hinten. Heben Sie gleichzeitig beide Arme angewinkelt bis auf Schulterhöhe nach vorn. Ihre Unterarme zeigen dabei nach oben. Spannen Sie Ihre Arme dabei an, indem Sie Ihre Hände zu Fäusten ballen.
3. Gehen Sie mit Schwung zurück in die Ausgangsposition und wechseln Sie die Ferse. Wiederholen Sie diese Übung pro Ferse 5-mal.

Wirkung: Dehnt die Unterschenkelmuskulatur und kräftigt die Armmuskulatur

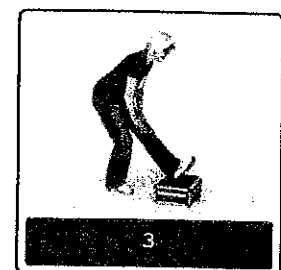
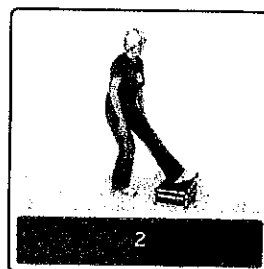
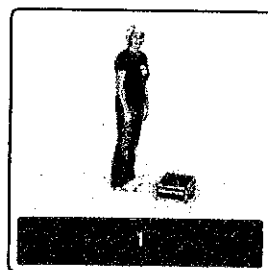
Flaschen-schwingen



1. Stellen Sie sich mit schulterbreit gespreizten Beinen aufrecht hin. Nehmen Sie in jede Hand eine Wasserflasche.
2. Gehen Sie mit den Beinen leicht in die Beuge. Heben Sie den linken Arm mit Schwung nach vorn und gleichzeitig den rechten Arm nach hinten.
3. Schwingen Sie mit den Händen in entgegengesetzter Richtung vor und zurück. Atmen Sie dabei ruhig ein und aus. Schwingen Sie die Flaschen 20-mal.

Wirkung: Lockert die Schultermuskulatur

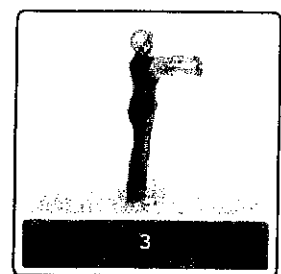
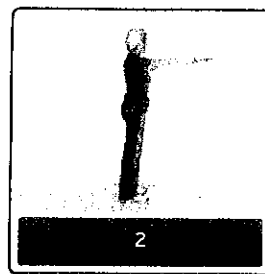
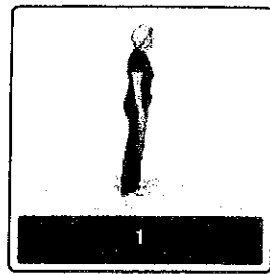
Fußspitze



1. Stellen Sie sich vor eine Stufe, nehmen Sie hierfür z.B. einen Aktenkoffer oder einen kleinen Stapel Bücher.
2. Legen Sie Ihren linken Fuß auf die Stufe. Strecken Sie das Gesäß dabei leicht nach hinten und neigen Sie den Oberkörper leicht nach vorne. Halten Sie dabei den Rücken gerade.
3. Beugen Sie den Oberkörper noch ein Stück weiter nach vorne. Halten Sie den Fuß dabei gerade. Ziehen Sie Ihre Fußspitze zu Ihrem Körper heran. Halten Sie diese Stellung für 5 Sekunden (Pause). Wechseln Sie das Bein. Wiederholen Sie die Übung 5-mal pro Bein.

Wirkung: Stärkt die Beinmuskulatur

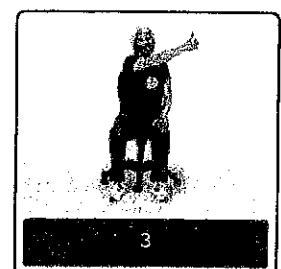
Handdehnung



1. Stellen Sie sich mit schulterbreit gespreizten Beinen aufrecht hin.
2. Strecken Sie den rechten Arm nach vorne, die Handfläche zeigt nach oben.
3. Biegen Sie die Finger mit der linken Hand so weit wie möglich nach unten. Halten Sie diese Dehnung 30 Sekunden (Pause). Wiederholen Sie die Übung pro Hand 5-mal.

Wirkung: Entspannt Handgelenk und Ellbogen

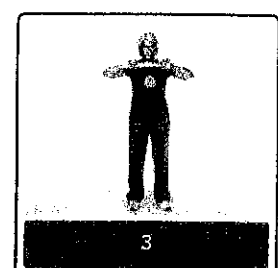
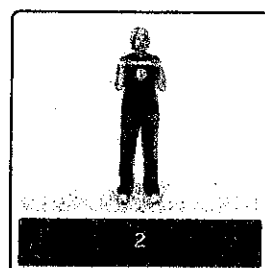
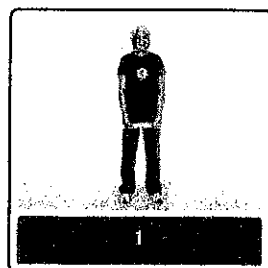
Händische Acht



1. Setzen Sie sich aufrecht auf einen festen Stuhl. Die Hände liegen locker auf Ihren Beinen.
2. Heben Sie den rechten Arm auf Brusthöhe nach vorn, der Daumen zeigt nach oben.
3. Zeichnen Sie mit dem Daumen eine große waagerechte Acht in die Luft - insgesamt 3-mal. Ihr Nacken sollte dabei entspannt sein und der Kopf gerade. Wechseln Sie anschließend auf den linken Arm. Wiederholen Sie die Übung mit jedem Arm 5-mal.

Wirkung: Lockert die Arm- und Schultermuskulatur, aktiviert die Gehirnhälften

Knallbonbon ziehen



1. Nehmen Sie sich eine Zeitung, rollen Sie diese zusammen und stellen Sie sich mit schulterbreit gespreizten Beinen aufrecht hin.
2. Greifen Sie beide Enden der Zeitung vor der Brust mit den Händen. Die Handrücken zeigen nach oben. Spannen Sie dabei die Bauchmuskeln leicht an.
3. Nun greifen Sie fest zu, heben die Ellbogen auf Schulterhöhe an und ziehen sie langsam so weit es geht auseinander. Halten Sie die Spannung für 5 Sekunden (Pause). Beim Entspannen atmen Sie tief aus. Wiederholen Sie diese Übung 5-mal.

Wirkung: Stärkt Nacken-, Rücken- und Schultermuskulatur sowie die Bauchmuskulatur 4