

BEWEGUNGSHALTESTELLE

VOR UND ZURÜCK



Kräftigung des Oberkörpers

- Gehe in Schrittstellung. Strecke die Arme und stelle die Stöcke vor dir auf.
- Spanne den Rumpf an und ziehe die Stöcke langsam zum Körper. Drücke die Stöcke dann wieder langsam zurück in die Ausgangsposition.
- Positioniere anschließend den anderen Fuß vorne und führe die Übung durch.

15-mal Arme vor und zurück

> kurze Pause (15-30 Sek.)

>> 3- bis 5-mal wiederholen

ANFERSEN



Dehnung der vorderen Oberschenkelmuskulatur

- Nimm einen hüftbreiten Stand ein und stabilisiere dich durch einen Stock.
- Eine Hand greift den gleichseitigen Fuß am Sprunggelenk und zieht ihn in Richtung Gesäß. Die Knie bleiben nah beieinander. Zusätzlich kann das Gleichgewicht verstärkt trainiert werden, indem der Stock kurz angehoben wird.
- Lass das Bein langsam los und greife das andere Bein. Halte die Position.

30 Sekunden jede Seite halten

> kurze Pause (15-30 Sek.)

>> 3- bis 5-mal wiederholen

Lust auf mehr? Für mehr Tipps
und weitere Standorte hier scannen!

