

# SPORT Art Fitness-Challenge

Patrick Heisel

Toll, dass Du dabei bist! Ideal ist es, wenn Du die Übungen **2 - 3 mal diese Woche** machst. Zwischen den Sätzen machst Du etwa **30 Sekunden Pause**. **Viel Spaß bei den Übungen!**

## Sitzgymnastik

Nach dem Training darfst Du den Stuhl tauschen:



## Übung 3: Rückenstrecker



Setze Dich knapp an die Stuhlkante, die Beine bequem nach vorn abstellen.

Lege den Oberkörper auf den Oberschenkeln ab, die Hände locker an den Kopf, die Ellbogen zeigen nach außen. Langsam den Rücken gerade machen, den Hals „lang“ lassen. **Der Oberkörper bleibt nach vorn geneigt!** Spannung im gesamten Rücken spüren, dann den Oberkörper wieder ablegen.

## Übung 1: Beinmuskulatur



Setze Dich an die vordere Kante eines Stuhls, ein Hocker geht auch. Beine hüftbreit aufstellen.

Hebe den Po vom Stuhl ab. Die Knie bleiben hinter den Zehenspitzen. Halte den Rücken gerade und den Hals lang. Du kannst die Arme leicht nach vorn nehmen. Halte die Position ca 30 sec. bevor Du Dich absetzt.

## Übung 4: oberer Rücken



Knapp an der Stuhlkante sitzen. Oberkörper ist nach vorn geneigt, Rücken lang. Ellbogen ca. 90 Grad angewinkelt.

Die Ellbogen sind leicht vor dem Oberkörper, Blick schräg nach vorn zum Boden. Langsam die Schulterblätter zusammenziehen. Die Spannung zwischen den Schulterblättern spüren und kurz halten, dann die Arme in die Ausgangsposition zurückführen. Auf eine gleichmäßige Atmung achten!

## Übung 2: Beinrückseite



je 3 x 30 sec. halten

Setze Dich an die Stuhlkante. Halte den Rücken gerade und stütze Dich mit den Händen ab. Ein Bein etwa im rechten Winkel anstellen, das 2. Bein leicht gebeugt mit der Ferse aufsetzen.

Drücke die Ferse mit Kraft in den Boden und halte die Spannung. Dann die Seite wechseln.

## Übung 5: Bauchmuskulatur



je 3 x 30 sec. halten

Eher vorn auf dem Stuhl sitzen. Mit der linken Hand abstützen. Das rechte Bein anheben und mit der linken Hand kräftig gegen den Oberschenkel drücken. Den Bauchnabel nach innen ziehen und locker weiteratmen. Spannung 30 sec. halten, danach die Seite Wechseln.