

## Kräftigungsübungen mithilfe eines Stuhls

Vergesst bitte nicht, Euch wie immer vor den Übungen ordentlich aufzuwärmen. Startet doch dieses Mal mit einer wüsten Tanzeinlage nach der abgefahrensten Musik, die Ihr gerade auf Eurer Playlist oder im CD-Regal findet. Oder – für die Älteren unter uns – nach den tollsten Hits aus der Sturm- und Drangzeit. Das macht auch noch gute Laune!

Ach ja: Ihr könnt auch mehrere Runden um den Esstisch drehen und die Übungen entsprechend wiederholen. Wir wünschen viel Spaß!

## Mobilisation und Kräftigung

### 1. Kreisen mit der Hüfte

An der Stuhllehne festhalten und im Einbeinstand ein Knie weit nach oben ziehen. Dann mit dem Knie 10 Mal große Kreise nach außen, danach 10 Mal die Kreise nach innen beschreiben.

10 Mal wiederholen. Beinwechsel.

Ziel: Mobilisation der Hüfte, Kräftigung des Oberschenkels und - falls Ihr Euch nicht festhaltet - Schulung des Gleichgewichts.



### 2. Kniebeugen

Ihr stellt Euch direkt vor den Stuhl, als wolltet Ihr Euch setzen. Die Füße sind hüftbreit aufgestellt, die Knie sind locker. Die Arme nach vorn nehmen. Jetzt tippt Ihr mit dem Gesäß die Sitzfläche nur kurz an und stellt Euch wieder in die Ausgangsposition. 10 Mal wiederholen.

Ziel: Kräftigung der Bein- und Rückenmuskulatur

## Fortsetzung

### 3. Ausfallschritt

Ihr nehmt Euch wieder die Lehne zur Stabilisation. Im hüftbreiten Schrittstand so weit stehen, dass die hintere Ferse vom Boden abhebt. Jetzt das hintere Knie wie einen Fahrstuhl nach unten und oben bewegen. Das Kniegelenk des vorderen Beins soll senkrecht über dem Sprunggelenk bleiben. Wer es schwieriger möchte, hebt dabei die vordere Fußspitze an. 10 Mal wiederholen, Seitenwechsel.

Ziel: Kräftigung der Bein- und Gesäßmuskulatur.



### 4. Bein abspreizen

Ihr stellt Euch aufrecht in den Einbeinstand. Das Standbein ist leicht gebeugt. Das andere Bein bewegt Ihr seitlich hoch und wieder herunter, setzt aber nicht auf. 10 Mal wiederholen, Seitenwechsel.

Ziel: Kräftigung der äußeren Beinmuskulatur und des seitlichen Bauchmuskels. Mobilisation des Hüftgelenks.



### 5. Rückenübung

Stellt Euch etwas entfernt hinter den Stuhl, streckt die Arme aus und legt die Handkanten auf die Stuhllehne. Ihr steht hüftbreit, die Knie sind leicht gebeugt. Jetzt hebt ihr abwechselnd die Hände, tippt aber nur leicht auf die Kante. Ziel: Kräftigung der Rückenmuskulatur.

## Dehnung

### 6. Dehnung der Hüftaußenseite

Ihr sitzt aufrecht auf dem Stuhl, ohne Euch anzulehnen. Schlagt nun ein Bein über das andere. Auf das Knie, das gebeugt ist, legt ihr eine Hand und drückt es nach unten. Ca. 30 Sekunden halten, dann die Seite wechseln, zwei Durchgänge.



### 7. Dehnen des Oberschenkels

An der Stuhllehne abstützen. Eine Hand greift das Sprunggelenk, das Standbein ist leicht gebeugt. Den Oberschenkel locker lassen, das Becken aktiv aufrichten. Zieht nun die Ferse Richtung Gesäß. Ca. 30 Sekunden halten, dann die Seite wechseln, zwei Durchgänge.

