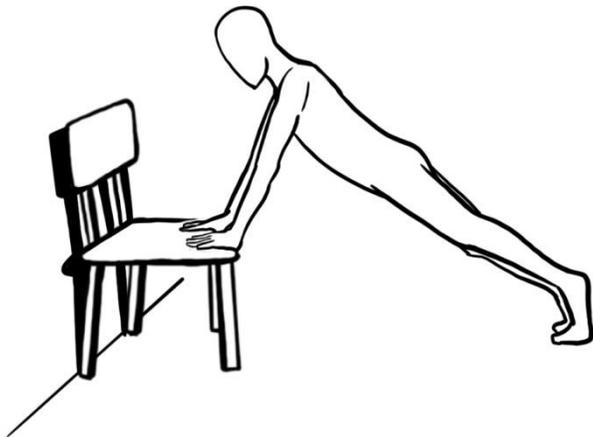


Stand Up Paddeln - gezielte Übungen / 1

Liegestütz Variante 1 (leichter)



INTENSITÄT

- 30 sec. Belastungszeit
- Erholungszeit ca. Belastungszeit
- 3 Durchgänge

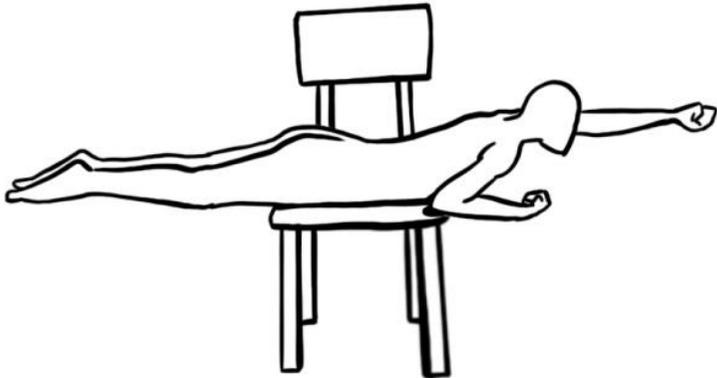
ÜBUNGSABLAUF

- Liegestütz mit Stütz auf der Sitzfläche, auf Körperspannung achten, kein Durchhängen!

Tipp: Den Sessel mit der Lehne direkt zur Wand stellen, damit ein Wegrutschen verhindert wird.

Stand Up Paddeln - gezielte Übungen / 2

Superman am Sessel



INTENSITÄT

- 30 sec. Belastungszeit
- Erholungszeit ca. Belastungszeit
- 3 Durchgänge

ÜBUNGSABLAUF

- In Bauchlage auf der Sitzfläche des Sessels in die Waagrechte gehen
- Abwechselnd den linken und rechten Arm nach vorne strecken, Ellbogen und Hände bleiben auf Schulterebene

Tipp: Auf die exakte Ausführung achten, d.h. keine ruckartigen Bewegungen und kein Nachlassen der Körperspannung.

Stand Up Paddeln - gezielte Übungen / 3

Halt mich fest

INTENSITÄT

- 30 sec. Belastungszeit
- 3 Durchgänge
- Variante für die Fitnessfreaks: Challenge - Wer kann den Sessel länger in dieser Position halten?



ÜBUNGSABLAUF

- Achtung: Kein „Hohlkreuz“ machen, Sessel in Vorhalte fixieren - der Sessel wird bei gestreckten Ellenbogen in waagrechter Armhaltung vor dem Körper gehalten

Tipp: Mit dem Rücken an die Wand stellen.