

Übungen im Sitz Teil 1

TB = Theraband



TB auseinanderziehen.
Evtl. mit Armhöhe variieren.
20 x 3 Sätze



TB unter die Füße
dann mit gestreckten Armen
nach oben ziehen.
20 x 3 Sätze



TB um die Lende wickeln
Beine auseinander drücken
20 x 3 Sätze

→ Steigerung TB leicht auseinander
und dabei aufstehen.



Sitz auf Stuhl mit Armlehne
Oberkörper nach vorne nehmen
Arme und Beine drücken nach
oben. Mit gestreckten Armen
10-20 sec halten.



Ball oder Kissen zwischen die
Beine Lende drücken zusammen
10-20 sec. halten

Übungen im Sitz Teil 2



TB unter die Füße Zehenspitzen
sind nach oben gezogen.
Gegen die Spannung Füße bzw.
Zehenspitzen nach unten drücken
20x 3 Sätze



TB zwischen ausgestreckte Arme
im Wechsel re Arm nach oben
li Arm nach unten.
Arme treffen sich wieder in Mitte
dann andere Seite.