



Übungen für Zuhause - BSV

Haltübungen 30 Sek. lang halten
Übungen in Bewegung 3x 15 Wiederholungen

IN RÜCKENLAGE



Ziehen Sie die Zehenspitzen Richtung Gesicht, spannen sie die Kniekehlen Richtung Unterlage, spannen Sie Bauch und Gesäß an und schieben sie einen gedachten Ball in beiden Händen Richtung Füße. Nun spannen Sie die Fersen und die Schultern in die Unterlage. Diese Grundspannung ist auch mit angestellten Beinen möglich.

IN RÜCKENLAGE



Nehmen Sie die Grundspannung ein und heben Sie das Gesäß nach oben ab und langsam auf die Unterlage von oben nach unten abrollen. Als Halteübung oder als Bewegungsübung möglich.

Diese Übung können Sie auch variieren, indem Sie abwechselnd die Unterschenkel nach vorne strecken.

IM SITZ



Neigen Sie sich mit gradem Rücken nach vorne. Beugen Sie die Ellenbogen an und hacken Sie Holz. Die Übung ist mit gebeugten Armen und zur Steigerung mit gestreckten Armen möglich.

IM STAND



Stellen Sie sich an eine Wand, spannen Sie den Bauch und das Gesäß an, dabei weiter atmen. Machen Sie nun Liegestütze an der Wand. Ellenbogen beugen und wieder strecken.