

Bewegung im Monat August 2010

Aufstehen und Setzen

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl, weit vorn auf der Sitzfläche.

Beide Hände so übereinander an das Brustbein legen, dass der kleine Finger der linken Hand und der Daumen der rechten Hand auch am Brustbein treffen.

Kurz Schrittstellung: der linke Fuß steht mit ganzer Sohle nur vorn, der rechte Fuß steht auf der Fußspitze hinten.

Versuchen Sie nun - ohne dass sich die Finger voneinander bewegen – aufzustehen und sich wieder hinzusetzen. 10mal.

Dann die Fußstellung wechseln: rechter Fuß ist vorne, linker Fuß ist hinten. Machen Sie noch einmal 10 Wiederholungen.

Zur Sicherheit kann man bei dieser Übung darauf achten, dass die Kniekehlen oder die Oberschenkel ständig Kontakt mit dem Stuhl haben.

Die Übung trainiert die Muskeln die man braucht um von einem Stuhl oder Sessel nach oben zum Stehen zu drücken

