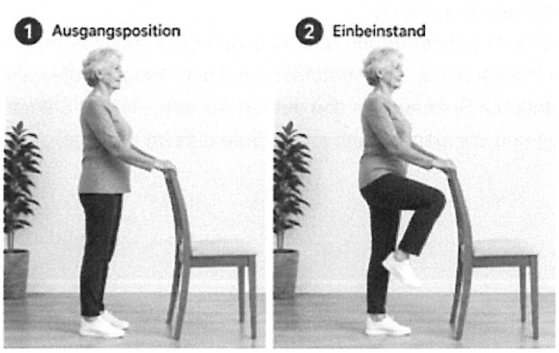
BASE | Raum für Gesundheit
www.base-gesundheit.de

Sätze: **2** • Wiederh.: **12**



1. Hüftbeugung, Hüftabduktion und Hüftstreckung
Stellen Sie sich aufrecht hinter einen stabilen Stuhl.
Halten Sie sich mit einer oder beiden Händen an der Rückenlehne fest.
Verlagern Sie das Gewicht auf ein Bein.
1. Knie anheben
Heben Sie das freie Bein langsam nach vorne an.
Das Knie wird dabei ungefähr bis Hüfthöhe angehoben.
Anschließend langsam wieder absenken.
2. Bein seitlich abspreizen
Strecken Sie das freie Bein.
Führen Sie das Bein langsam zur Seite.
Oberkörper bleibt aufrecht und stabil.
Bein kontrolliert zurückführen.
3. Bein nach hinten strecken
Strecken Sie das freie Bein langsam nach hinten.
Oberkörper bleibt möglichst gerade.
Nicht ins Hohlkreuz ausweichen.
Bein langsam zurückführen.

Sätze: **2** • Haltedauer: **60s**

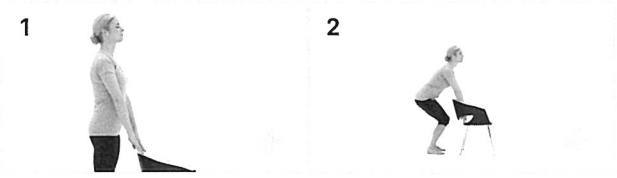


2. Einbeinstand
Stellen Sie sich aufrecht hinter einen stabilen Stuhl.
Halten Sie sich mit einer oder beiden Händen an der Rückenlehne fest.
Füße hüftbreit aufstellen.

Verlagern Sie Ihr Gewicht langsam auf ein Bein.
Heben Sie das andere Bein leicht vom Boden ab.
Halten Sie die Position ruhig und kontrolliert.
Achten Sie auf eine aufrechte Haltung und ruhige Atmung.
Anschließend das Bein wechseln.

Steigerung:
Nur mit einer Hand festhalten
Das freie Bein etwas höher anheben
Haltezeit verlängern

Sätze: **2** • Wiederh.: **12**



3. Leichte Kniebeuge - Squat
Stellen Sie sich hinter einen Stuhl und halten Sie sich an der Lehne fest. Gehen Sie mit beiden Beinen in die Kniebeuge. Strecken Sie die Beine wieder und richten Sie sich auf. Wiederholen Sie die Übung. Kehren Sie zurück in die Ausgangsposition.

Sätze: **2** • Wiederh.: **12**

1  2 

4. Wadenheber stehend

Stehen Sie aufrecht, mit dem Gesicht zur Wand. Halten Sie sich mit beiden Händen an der Wand fest. Stellen Sie sich auf die Zehenspitzen und senken Sie die Fersen dann langsam wieder ab. Wiederholen Sie die Bewegung gleichmäßig.

Sätze: **2** • Wiederh.: **12**



5. Bürostuhl BWS Mobilisierung

Setze dich auf das vordere Drittel des Stuhl- die Arme ausgestreckt auf Brusthöhe und die Handflächen zueinander zeigend. Mit der Ausatmung drehst du deinen Oberkörper zur rechten Seite und folgst mit dem Blick deiner rechten Hand. Deine Hüfte, Knie und Füße bleiben fest. Mit der Einatmung drehst du dich wieder zur Mitte. Beim nächsten Ausatmen wechselst du zur anderen Seite. Achte darauf, dass deine Schultern locker sind und dein Rücken gerade bleibt.

Sätze: **2** • Wiederh.: **12**



6. Bürostuhl-Rudern statisch

Setze dich aufrecht auf den Stuhl. Nur die Ellenbogen und Oberarme berühren die Rückenlehne. Jetzt drückst du mit den Armen in die Lehne und bringst dadurch Spannung in den oberen Rücken. Halte 5 Sekunden die Spannung und entspanne dann kurz. Führe dies im Wechsel aus

Sätze: **2** • Wiederh.: **12** • Gewicht: **0.1kg**

1  2 

3  4 

7. Schulterpresse mit Gewichten - sitzend

Die Schulterpresse stärkt die Schulter- und Rückenmuskeln, welche für viele alltägliche Aktivitäten wichtig sind. Sitzen Sie aufrecht auf einem Stuhl, drücken Sie die Brust raus und ziehen Sie die Schultern zusammen. Halten Sie ein Gewicht in jeder Hand. Heben Sie die Gewichte direkt vor Ihre Schultern und drücken Sie sie dann gerade zur Decke. Wenn nötig, können Sie die Übung auch abwechselnd mit beiden Armen ausführen. Achten Sie darauf, nicht ins Hohlkreuz zu gehen. Senken Sie die Gewichte wieder ab und wiederholen Sie die Übung.

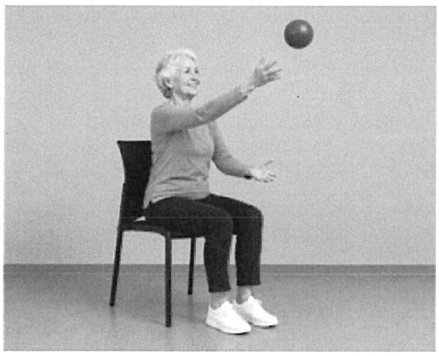
Sätze: **2** • Wiederh.: **12**



8. Gegengleiches Arm und Beinheben
Setzen Sie sich aufrecht auf einen stabilen Stuhl.
Beide Füße stehen hüftbreit auf dem Boden.
Schultern locker lassen, Blick nach vorne richten.

Heben Sie gleichzeitig den rechten Arm nach oben und strecken Sie das linke Bein nach vorne aus.
Halten Sie den Oberkörper dabei möglichst aufrecht und stabil.
Anschließend Arm und Bein langsam wieder absenken.
Danach die Seite wechseln:
linken Arm anheben, rechtes Bein nach vorne strecken.

Sätze: **2** • Wiederh.: **12**



9. Ballwurf mit einer Hand überkreuzt
Setzen Sie sich aufrecht auf einen stabilen Stuhl.
Beide Füße stehen sicher auf dem Boden.
Halten Sie einen kleinen Ball in einer Hand.

Werfen Sie den Ball diagonal bzw. überkreuz leicht nach oben.
Fangen Sie den Ball mit der gegenüberliegenden Hand auf.
Anschließend den Ball wieder zurückwerfen.
Die Bewegung ruhig und kontrolliert ausführen.

Sätze: **2** • Wiederh.: **12**



10. Achten mit Ball durch die Beine geben
Heben Sie ein Bein leicht an.
Führen Sie den Ball nun in Form einer „8“ um das angehobene Bein im Wechsel herum.
Geben Sie den Ball dabei abwechselnd von einer Hand in die andere weiter.