7 FÜR IHR WOHLBEFINDEN

7 praktische Übungen - für jeden Tag und jede Zeit.

1

DER WALKER

Aktivierungsübung:

1. Gehen Sie gleichmäßig, aber zügig auf der Stelle.
2. Die Arme gehen aktiv mit, der Oberkörper bleibt aufrecht.
3. Heben Sie die Knie bis auf die Waagerechte.
4. Wandern Sie dabei mit den Armen von vorne über den Kopf zur Seite.

Dauer: ca. 1 Minute

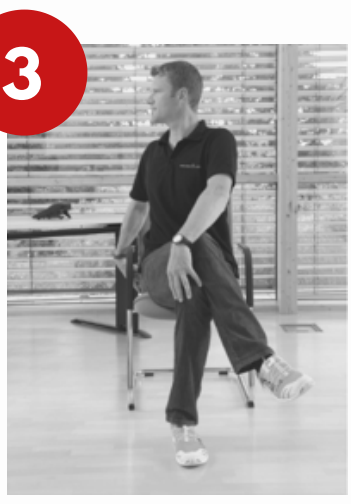
2

DIE BECKENSCHAUKEL

1. Setzen Sie sich aufrecht auf die Stuhlkante und stellen Sie sich im Bereich Ihrer Hosentaschen zwei Scheinwerfer vor.
2. Nun leuchten Sie mit diesen Scheinwerfern abwechselnd die Decke an (das Becken kippt nach hinten) und den Boden.
3. Atmen Sie mit dem Kippen des Beckens aus und beim Aufrichten ein.

Dauer: ca. 1 Minute ***(Je leichter & gleichmäßiger Sie diese Übung machen, desto besser funktuioniert es!)***

3



DIE SITZSCHRAUBE

1. Setzen Sie sich aufrecht auf Ihren Stuhl und schlagen Sie Ihr rechtes Bein über das Linke.
2. Nun drehen Sie Ihren Oberkörper nach rechts - so weit, wie es geht.
3. In der Endposition versuchen Sie sich so weit wie möglich aufzurichten - als ob Sie jemand an einem Faden Richtung Decke zieht.

Jede Seite 2 x 30 Sekunden halten!

4

DER HOLZHACKER

1. Setzen Sie sich auf die Stuhlkante und spannen Sie Bauch und Po an.
2. Beugen Sie den Oberkörper leicht nach vorn und machen Sie ihn so lang wie möglich.
3. Die Arme bilden die Verlängerung des Oberkörpers, halten Sie sich so weit oben, dass sie aus Ihrem Blickwinkel verschwinden.
4. Nun hacken Sie mit Ihren hochgestellten Händen Holz - mit kleinen, schnellen Bewegungen. Spannung halten!

Zählen Sie langsam bis 10, wiederholen Sie das Ganze dann noch einmal.

5

DAS WASCHBRETT

1. Setzen Sie sich auf die Stuhlkante und richten den Oberkörper auf.
2. Halten Sie Bauch und Po angespannt und gehen mit dem Oberkörper langsam zurück, ohne dabei die Stuhllehne zu berühren.

2 x 10 Sekunden halten. Gleichmäßig weiteratmen.

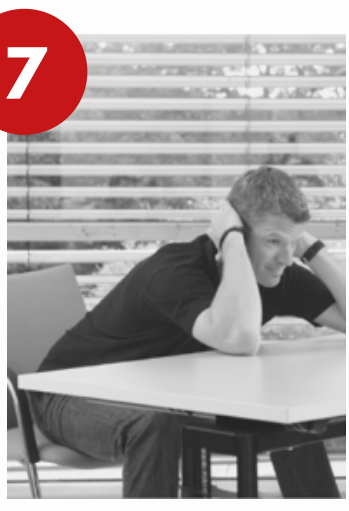
6

DER DREHTURM

1. Stellen Sie sich aufrecht hin und stellen Sie Ihre Beine über Kreuz.
2. Wenn das rechte Bein vorne ist, drehen Sie mit Ihren Oberkörper mit gestreckten Armen nach rechts und umgekehrt.

Jede Seite 2 x 10 Sekunden halten. Gleichmäßig weiteratmen.

7



DER RÜCKENSTRECKER

1. Legen Sie Ihre Hände links und rechts an den Kopf und stützen Sie Ihre Ellenbogen auf einen Tisch oder ähnliche Unterlage.
2. Wandern Sie nun mit Ihrem Po langsam zurück, so dass Sie die Streckung der Wirbelsäule spüren.

2 x 10 Sekunden halten.

IBWF Bundesarbeitskreis BGM

BENEFIT BGM

Diese Übungen dürfen wir mit freundlicher Unterstützung des geschätzten Benefit BGM-Trainers Joachim Auer veröffentlichen.

Mehr Freebies unter: www.benefit-bgm.de/downloads