Vereinslogo / Vereinsstempel

Programm: „Gymnastik mit Stuhl“ > Ganzkörperübung > **„Übungs-Varianten im Schrägliegestütz“**











Variante A: im Schrägliegestütz mit den Händen auf der Sitzfläche **(Bild 1)** werden die Beine wechselseitig gebeugt, indem das Knie zur Sitzfläche geführt wird **(Bild 2)**.

Variante B: Ausgangsstellung wie A, aber mit Armheben **(Bild 3)** und kurzzeitigem wechselseitigen Handstütz **(Bild 4)**.

Variante C: Ausgangsstellung wie A, aber mit wechselseitigem Rückspreizen eines Beines **(Bild 5)**.

Hinweis: Stets Rücken gerade halten und Bauchmuskeln anspannen, Atem fließen lassen! Diese Übungen sind auch im Unterarmstütz möglich.

10-15 Wiederholungen, 2-3 Sätze,
ca. 30 Sekunden Pause

Übungsvarianten
A: für Einsteiger
B: für Geübte
C: für Trainierte

Konzept und Bilder: *Dr. Reinhard Weber (STV) / Peggy Brennecke*
Gestaltung: *STV-Sport-Service GmbH*

Bei Rückfragen:
Tel. 03 41 - 14 93 86 65
E-Mail: reinhard.weber@stv-turnen.de

Bleibt gesund – bleibt stark!

Vereinslogo / Vereinsstempel

Übungsprogramm: „Gymnastik mit Stuhl“ > Beinkräftigung > **„Kniebeugen / Kniestrecken im Stand“**











Variante A: im Stand rücklings **(Bild 1)** auf einen Stuhl setzen und wieder aufstehen; besser, die Stuhlkante mit dem Gesäß nur kurz berühren **(Bild 2)**.

Variante B: im Stand vorlings vor einem Stuhl **(Bild 3)**, Tiefkniebeuge mit Handführung zur Sitzfläche **(Bild 4)** und Kniestreckung.

Variante C: Kniebeugen/-strecken mit einem Stuhl als Zusatzgewicht **(Bild 5)**.

Hinweis: Festen schulterbreiten Stand und gerade Beinachsen beachten! Diese Übungen sind auch in Schrittstellung möglich.

10-15 Wiederholungen, 2-3 Sätze,
ca. 30 Sekunden Pause

Übungsvarianten
A: für Einsteiger
B: für Geübte
C: für Trainierte

Konzept und Bilder: *Dr. Reinhard Weber (STV) / Peggy Brennecke*
Gestaltung: *STV-Sport-Service GmbH*

Bei Rückfragen:
Tel. 03 41 - 14 93 86 65
E-Mail: reinhard.weber@stv-turnen.de

Bleibt gesund – bleibt stark!

Vereinslogo / Vereinsstempel

Übungsprogramm: „Gymnastik mit Stuhl“ > Arm- / Schulterkräftigung > **„Beugestütze (Dips)“**











Im Sitz auf dem Stuhl mit aufgestellten Füßen, Hände stützen an der Sitzflächenkante:

Variante A: Heben und Senken der Schultern mit gestreckten Ellenbogen **(Bilder 1 und 2)**.

Variante B: Körper nach vorn verlagern, Arme beugen und strecken **(Bilder 3 und 4)**.

Variante C: wie B, aber mit wechselseitigem Vorspreizen eines Beines **(Bild 5)**.

Hinweis: Das Körpergewicht ruht auf den Armen, die Beine werden nur mitbewegt.

10-15 Wiederholungen, 2-3 Sätze,
ca. 30 Sekunden Pause

Übungsvarianten
A: für Einsteiger
B: für Geübte
C: für Trainierte

Konzept und Bilder: *Dr. Reinhard Weber (STV) / Peggy Brennecke*
Gestaltung: *STV-Sport-Service GmbH*

Bei Rückfragen:
Tel. 03 41 - 14 93 86 65
E-Mail: reinhard.weber@stv-turnen.de

Bleibt gesund – bleibt stark!

Programm: „Gymnastik mit Stuhl“ > Rumpfkräftigung > **„Vor- und Rückbeugen des Oberkörpers“**











Im Sitz auf der Stuhlkante mit aufgestellten Füßen **(Bild 1)**:

Variante A: Oberkörper im Wechsel nach vorn / hinten verlagern, Arme überkreuzt vor den Schultern **(Bilder 2 und 3)**.

Variante B: wie A, aber mit hochgetreckten Armen **(Bild 4)**.

Variante C: wie B, dabei zusätzliche „Scherbewegung“ mit den Armen **(Bild 5)**.

Hinweis: Rücken stets gerade halten und Bauchmuskeln anspannen!

10-15 Wiederholungen, 2-3 Sätze,
ca. 30 Sekunden Pause

Übungsvarianten
A: für Einsteiger
B: für Geübte
C: für Trainierte

Konzept und Bilder: *Dr. Reinhard Weber (STV) / Peggy Brennecke*
Gestaltung: *STV-Sport-Service GmbH*

Bei Rückfragen:
Tel. 03 41 - 14 93 86 65
E-Mail: reinhard.weber@stv-turnen.de

Bleibt gesund – bleibt stark!

Vereinslogo / Vereinsstempel

„Gymnastik mit Stuhl“ > Kräftigung Körperrückseite > **„Arm- und Beinheben in Bauchlage“**











Ausgangsposition: Bauchlage auf der Stuhl-Sitzfläche, Hände und Füße berühren den Boden **(Bild 1)**.

Variante A: diagonales wechselseitiges Arm- / Beinheben (re. Arm, li. Bein – dann umgekehrt) bis zur Waagerechten, dann wieder senken **(Bild 2)**.

Variante B: gleichzeitiges Arm- / Beinheben bis zur Waagerechten, dann wieder senken **(Bild 3)**.

Variante C: wie B, aber mit Scherbewegung der Arme und Beine in der Waagerechten **(Bilder 4 und 5)**.

Hinweis: Fließend atmen!

10-15 Wiederholungen, 2-3 Sätze,
ca. 30 Sekunden Pause

Übungsvarianten
A: für Einsteiger
B: für Geübte
C: für Trainierte

Konzept und Bilder: *Dr. Reinhard Weber (STV) / Peggy Brennecke*
Gestaltung: *STV-Sport-Service GmbH*

Bei Rückfragen:
Tel. 03 41 - 14 93 86 65
E-Mail: reinhard.weber@stv-turnen.de

Bleibt gesund – bleibt stark!