



Wer rastet der rostet...(1)

Sitzgymnastikübungen für Arme und Hände.

Die Übungen werden beliebig oft wiederholt.

Es ist sinnvoll die Trainingsintensität langsam zu steigern.

1. Die Arme ausschütteln.
2. Mit jeweils einer Schulter kreisen (vorwärts oder rückwärts).
3. Die Schultern hochziehen und wieder senken.
4. Die Unterarme vor dem Körper umeinander kreisen.
5. Die Arme neben dem Körper kreisen lassen (vorwärts, rückwärts, gleichzeitig, abwechselnd).
6. Den Oberkörper an einem fiktiven Seil nach vorne ziehen.
7. Mit der Hand auf die eigene Schulter tippen (auf der Seite der Hand oder auf der anderen Seite).
8. In die Hände klatschen.
9. Mit den Handrücken klatschen.
10. Einen Handrücken gegen eine Handinnenfläche klatschen.
11. Hinter dem Rücken klatschen.
12. Über dem Kopf klatschen.
13. Einmal links vom Körper und dann rechts vom Körper in die Hände klatschen.
14. Die Hände ausschütteln.