



Wer rastet der rostet...(2)

Sitzgymnastikübungen für Arme und Hände.

Die Übungen werden beliebig oft wiederholt.

Es ist sinnvoll die Trainingsintensität langsam zu steigern.

1. Die Hände zu einer Faust ballen und wieder öffnen.
2. Die Hände vor dem Körper mit den Handinnenflächen zusammen legen. Die Finger der einen Hand drücken gegen die Finger der Anderen.
3. Die ausgestreckten Finger einer Hand einzeln mit Hilfe der anderen Hand nach hinten drücken und dadurch dehnen.
4. Mit der Faust der einen Hand die Finger der anderen Hand nacheinander umschließen.
5. Die Hand weit öffnen und dann so schließen, dass alle Fingerspitzen die Daumenkuppen berühren.
6. Die Arme nach vorne strecken und hoch und runter schwingen.
7. Die Arme nach vorne strecken und die Hände zusammen falten. Mit den zusammengefalteten Händen die Stirn berühren.
8. Die Arme seitlich ausstrecken und mit der Handinnenfläche abwechselnd auf die jeweils andere Schulter tippen.
9. Die Arme seitlich ausstrecken, langsam ausgestreckt über dem Kopf zusammen führen.
10. Die Finger einzeln massieren.
11. Mit den beiden Händen die jeweilige Schulter berühren. Die Ellenbogen vor dem Körper zusammen führen.
12. Fiktive Wolle wickeln.
13. Ausschütteln