



## Kleine Übungen für Zwischendurch



## Die liegende Acht

- Aufrechter Sitz mit geradem Rücken
- Beine hüftbreit aufgestellt
- Arme nach vorne strecken und Hände zusammenlegen
- Vor der Brust mit den Händen eine flache, liegende Acht in die Luft zeichnen
- Kopf bleibt dabei immer nach vorne gerichtet



## Die Sphinx

- Aufrechter Sitz mit geradem Rücken
- Beine hüftbreit aufgestellt
- Arme seitlich ausstrecken - eine Handfläche zeigt nach oben, die andere nach unten
- Brustkorb bewegt sich nach links und rechts
- Handflächen gegengleich mit der Bewegung umdrehen
- Kopf dabei möglichst ruhig halten



## Der Brustkorböffner

- Aufrechter Sitz mit geradem Rücken
- Beine hüftbreit aufgestellt
- Arme seitlich ausstrecken, Handflächen zeigen nach unten
- Ellbogen abwechselnd beugen und strecken
- Bei gestreckten Armen zusätzlich noch die Schulterblätter zur Wirbelsäule ziehen



## Der Grätschsitz

- Aufrechter Sitz mit geradem Rücken
- Beine hüftbreit aufgestellt
- Beine gleichzeitig grätschen und wieder zurückführen
- Eventuell an der Armlehne festhalten



## Der Sesselheber

- Hüftbreiter Stand vor einem Sessel
- Arme nach vorne strecken, Schultern bleiben locker unten
- Oberkörper gerade nach vorne neigen, Knie beugen und Gesäß gegengleich nach hinten bewegen (wie beim Hinsetzen)
- Kurz mit dem Gesäß auf der Sitzfläche antippen und wieder aufstehen



## Das Beinpendel

- Hüftbreiter Stand, ein Sessel kann zum Festhalten als Stütze verwendet werden
- Gewicht auf ein Bein verlagern
- Das Spielbein nun gestreckt nach vorne und hinten pendeln
- Variation: mit dem Spielbein am Boden eine liegende Acht nachzeichnen



Medieninhaber, Herausgeber und Verleger: Sozialversicherungsanstalt der Selbständigen, 1051 Wien, Wiedner Hauptstraße 84–86, Tel. 050 808 808  
Hersteller: Druck - SVD-Büromanagement GmbH, Wien  
Damit die Texte leichter lesbar bleiben, verzichten wir auf eine Unterscheidung des Geschlechts.  
Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung geschlechtsneutral.

SG-816, Stand: 2023