

„Sitzgrätsche“

Ausgangsstellung: Sitz auf Stuhl, Hände fassen über Kreuz außen (1) bzw. innen (2) an die Oberschenkel

1. Mit der Ausatmung werden die Oberschenkel abgespreizt (gegrätscht), die Hände leisten Widerstand, mit der Einatmung Rückführen der Oberschenkel in die Ausgangsstellung
2. Gegenbewegung: Hände auf die Innenseite der Oberschenkel legen, mit der Ausatmung werden die bereits gespreizten Oberschenkel geschlossen, die Hände leisten Widerstand, mit der Einatmung Rückführen der Oberschenkel in die Ausgangsstellung



Das Ganze geht auch isometrisch, also ohne Bewegung der Oberschenkel

Wirkungen

- Kräftigung der Arm- und Schultermuskulatur
- Kräftigung der Abduktoren (1) und Adduktoren (2) der Oberschenkel
- Bei 1. Dehnung im oberen Rückenbereich / Schulterblattregion
- Bei 2. Kräftigung der Brustmuskulatur



Achtung

Oberkörper gerade lassen, die Atmung beachten
die Kraft so dosieren, dass noch Bewegung ohne Pressatmung möglich

(Text und Bilder aus: M. Just, „Fitnessoase Arbeitsplatz“, Diavolo-Verlag Forchheim, 2008, mit freundlicher Genehmigung.)