

# Denk im Rücken liegt die KRAFT.

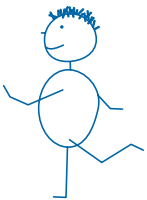
Das 7-Minuten-Programm

## VORMITTAG



### Joggerin

Stehe aufrecht und führe den rechten Ellbogen zum linken Knie, das du anhebst. Mache dieselbe Bewegung mit dem linken Ellbogen zum angehobenen rechten Knie. Dadurch entsteht eine Über-Kreuz-Bewegung. Wiederhole diese Bewegung 10-mal. Mache 3 Einheiten.



### Pendolino

Auf einem Bein stehend, das jeweils andere Bein vor- und zurückschwingen und die Arme gegengleich pendeln lassen. Schwinge dein linkes Bein 20-mal vor und zurück danach dein rechtes Bein 20-mal vor und zurück.



### Hubschrauber

Stell dich aufrecht und schulterbreit hin. Lass deine Arme locker neben deinem Körper hängen und beginne langsam dich (mit deinem Oberkörper und Kopf) um deine eigene Achse zu drehen. Bei dieser Übung bleiben die Beine und das Becken stabil. Mache 30 Drehungen.



### Schulterrudern

Stell dich aufrecht hin oder setze dich aufrecht auf deinen Sessel. Lege deine Hände locker auf die Oberschenkel. Kreise die Schultern 5-mal nach vorne und danach 5-mal nach hinten. Mache 2 Einheiten.



### Verbeugen

Sitz aufrecht auf deinem Sessel und lass deine Arme seitlich runterhängen. Beuge deinen Oberkörper so weit nach vorne bis er auf deinen Oberschenkeln liegt. Den Kopf zwischen den Knien hängen lassen und bis 30 zählen.



### Faulenzer

Setz dich aufrecht auf deinen Sessel. Halte die Hände am Hinterkopf und versuche die Ellbogen so weit wie es angenehm ist, nach hinten zu drücken. 3 – 4 Atemzüge halten. Neige den Oberkörper leicht zur Seite. Bleibe 3 – 4 Atemzüge in dieser Position. Wechsle die Seite. Mache 2 Einheiten.

# Denk DEHNEN statt gähnen!

Das 7-Minuten-Programm

## NACHMITTAG



### Streckbank

Stell dich hinter deinen Sessel, so dass du hinter dir noch genug Platz hast. Lege deine Hände auf die Lehne und ziehe das Gesäß nach hinten. Ziehe die Brust in Richtung Boden, halte die Position und zähle bis 30. Dann richte dich wieder auf und lockere dich. Mache 2 Einheiten.



### Bein8er

Im einbeinigen Stand das andere Bein leicht angewinkelt hochheben. Mit dem Knie 8er-Kreise ziehen. Ziehe pro Bein 10 Achter nach. Mache 2 Einheiten.



### Venenpumpe

Stell dich aufrecht hin und hebe die Fersen vom Boden bis du auf deinen Fußballen stehst. Achte darauf, dass du deine Schultern nach unten ziehst und den Kopf in die Höhe. Dann die Fersen langsam wieder senken. Mache 20 Wiederholungen.



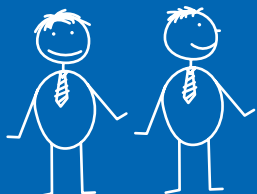
### Baletttänzerin

Stell dich aufrecht hin und strecke deine Arme 20-mal abwechselnd, so weit wie möglich, in Richtung Decke.



### Händeschluss

Setz dich auf deinen Sessel, so dass du hinter deinem Rücken Platz hast. Versuche deine beiden Hände hinter deinem Rücken zu greifen und diese Position für ca. 10 Sekunden zu halten. Danach strecke deine Arme in die Höhe und versuche es erneut in umgekehrter Richtung. Mache 2 Einheiten.



### Kopfnicker

Stell dich aufrecht hin oder setze dich aufrecht auf deinen Sessel. Dreh den Kopf langsam nach rechts. Dabei hebst du das Kinn an und atmest ein. Danach drehst du deinen Kopf wieder nach vorn und atmest dabei aus. Zum Schluss drehst du deinen Kopf nach links, dabei hebst du dein Kinn wieder an und atmest ein. Mache 10 Wiederholungen.

Denk

