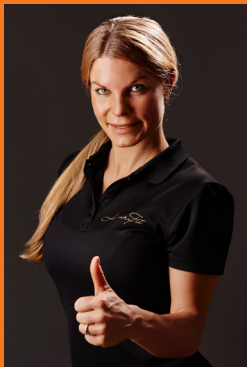


Daniela Geister



Fitness- und Gesundheitscoach  
in München  
info@luxuryfit.de

# Be *fit* Stay *fit*

## DIPS AM STUHL

### Oberkörper kräftigen und stabilisieren

Setze dich auf das Ende der Sitzfläche eines stabilen Stuhls. Greife mit deinen Händen jeweils neben deinem Gesäß nach dem Rand der Sitzfläche und umfasse ihn mit deinen Händen.

Deine Fingerkuppen zeigen nach vorne. Halte dich aufrecht, deine Schultern weit weg von den Ohren. Spanne deinen Bauch an, ziehe deinen Bauchnabel Richtung Wirbelsäule ein. Fokussiere die Kraft deiner Arme und Schultern, auch dein Rücken arbeitet stabilisierend mit.

Beuge deine Arme leicht. Strecke deine Beine gerade aus und platziere deine Fersen weiter vorne, sodass sich dein Gesäß mit nach vorne bewegt und sich nicht mehr über der Sitzfläche befindet. Deine Füße sind hüftbreit voneinander entfernt.

Beuge nun langsam mit der Einatmung deine Arme, bis dein Po fast den Boden berührt. Deine Oberarme sind fast parallel zum Boden. In den Ellenbogengelenken hast du jeweils

einen 90-Grad-Winkel, sodass deine Unterarme senkrecht zum Boden stehen. Halte deinen Oberkörper aufrecht, um mit ihm nah am Stuhl zu bleiben.

Dein Blick bleibt stets nach vorne gerichtet. Mit der Ausatmung drücke dich wieder nach oben in die Ausgangsposition.

Halte diese Bewegung 30 Sekunden durch. Spürst du ein Brennen in deinen Armen und Schultern, und merkst du die Stabilisierung deines Rückens?

Halte durch, du schaffst das!



#### CD-Tipp

Daniela Geister:  
Fit & Relaxed on Tour!  
Fitness auf engstem Raum:  
Büro, Metrolinen,  
S-Bahn, Flughafen ...  
Edition coach!n