

Stuhl-Challenge

Ort: Zuhause

Benötigtes Material: Stuhl

Durchführung:

1. Stelle dich vor einen stabilen Stuhl.
2. Setze dich langsam hin und stehe wieder auf (15 Wiederholungen).
3. Stütze dich mit den Händen am Stuhl ab und mache 10 Liegestütze (Beine gestreckt).
4. Setze dich auf den Stuhl, hebe die Beine an und halte sie für 10 Sekunden in der Luft.
5. Wiederhole alles 2–3 Mal.

Mögliche Challenge oder Variation:

Mache die Übungen auf Zeit (z. B. 1 Minute pro Übung) oder mache mehr Wiederholungen.

Was wird trainiert:

Kraft (Arme, Bauch, Beine), Körperspannung

<p>1 Stelle dich vor einen stabilen Stuhl.</p> 	<p>2 Setze dich langsam hin und stehe wieder auf (15 Wiederholungen).</p> 	<p>3 Stütze dich mit den Händen am Stuhl ab und mache 10 Liegestütze (Beine gestreckt).</p> 
<p>4 Setze dich auf den Stuhl, hebe die Beine an und halte sie für 10 Sekunden in der Luft.</p>  <p> 10 Sekunden halten</p>	<p>5 Wiederhole alles 2–3 Mal.</p>  <p>TIPP: Achte auf eine saubere Ausführung und halte deinen Körper stabil.</p>	