28 Tage Stuhl Workout

5 Minuten am Tag, alles im Sitzen. Hak jeden Tag ein Kästchen ab.

Wakeout

Nimm einen stabilen Stuhl ohne Rollen. Beweg dich langsam und atme weiter. Hör auf, wenn etwas wehtut oder dir schwindelig wird.

Woche 1: In Bewegung kommen

1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐	6 ☐	7 ☐
Lockern	Arme mit Handtuch	Lockern	Beine	Lockern	Stuhltanz	Deine Wahl

Woche 2: Aufbauen

8 ☐	9 ☐	10 ☐	11 ☐	12 ☐	13 ☐	14 ☐
Lockern	Beine	Arme mit Handtuch	Rumpf und Haltung	Stuhltanz	Beine	Deine Wahl

Woche 3: Kräftiger

15 ☐	16 ☐	17 ☐	18 ☐	19 ☐	20 ☐	21 ☐
Rumpf und Haltung	Beine	Stuhltanz	Arme mit Handtuch	Rumpf und Haltung	Ganzkörper	Deine Wahl

Woche 4: Alles zusammen

22 ☐	23 ☐	24 ☐	25 ☐	26 ☐	27 ☐	28 ☐
Ganzkörper	Stuhltanz	Rumpf und Haltung	Ganzkörper	Beine	Stuhltanz	Ganzkörper

Jeden Tag kostenlos im Video mitmachen: **wakeout.app/de/28-tage-stuhl-challenge**

Die sechs Routinen

Je zehn Übungen, etwa 30 Sekunden pro Übung. Ab Woche 3 machst du sie zweimal, wenn du dich gut fühlst.

Lockern

1. Kraftvoller Atem
2. Ohr zur Schulter sinken lassen
3. Schulterblatt-Aktivierungen
4. Morgengruß
5. Ellbogenkreisen nach innen
6. Kontrollierte Drehungen
7. Seitbeugen
8. Wadenheben im Wechsel
9. Knieheben im Wechsel
10. Bildschirm-Buckel lösen

Arme mit Handtuch

1. Armheben mit Handtuch
2. Bogenschützen-Dehnung mit Handtuch
3. Seitbeugen mit Handtuch
4. Handtuch nach vorn schieben
5. Ellbogenkreisen nach innen
6. Ellbogenkreisen nach außen
7. Morgengruß
8. Schulterblatt-Aktivierungen
9. Kontrollierte Drehungen
10. Kraftvoller Atem

Beine

1. Wadenheben im Wechsel
2. Knieheben im Wechsel
3. Beinheben im Wechsel
4. Knieheben zur Seite
5. Kniekreisen links
6. Kniekreisen rechts
7. Knieheben, Beine breit
8. Knieheben nach außen
9. Stampfen nach vorn
10. Langsames Aufstehen

Rumpf und Haltung

1. Kraftvoller Atem
2. Vorbeugen
3. Seitbeugen
4. Kontrollierte Drehungen
5. Taillenschwung
6. Seitbeugen mit Handtuch
7. Vorbeugen, Beine breit
8. Bildschirm-Buckel lösen
9. Seitliche Bauchmuskeln
10. Handtuch nach vorn schieben

Stuhltanz

1. Spür den Beat
2. Schultertanz
3. Stampfen nach vorn
4. Knie-Shimmy
5. Cha-Cha-Cha
6. Ententanz
7. Boxen in den Himmel
8. Dach hochstemmen
9. Scheibenwischer
10. Streusel

Ganzkörper

1. Morgengruß
2. Armheben mit Handtuch
3. Bogenschützen-Dehnung mit Handtuch
4. Knieheben im Wechsel
5. Knieheben zur Seite
6. Langsames Aufstehen
7. Kontrollierte Drehungen
8. Seitbeugen
9. Boxen in den Himmel
10. Dach hochstemmen

Jeden Tag kostenlos im Video mitmachen:
wakeout.app/de/28-tage-stuhl-challenge