

# Handwerkstatt

## der Holzgestaltung

natürlich gesund sitzen

Hockergymnastik, Anleitung und Übungen mit unserem Hockermodell Thera :



### Sitzender Armbeuger

Aufrechter Sitz, Fersen sind fest auf dem Boden, Gesäß ist angespannt, Bauch eingezogen, Schultern sind nach hinten unten fixiert.  
Der Arm ist in der Startposition leicht gebeugt.  
Aus dem Ellbogengelenk den Arm beugen.



### Schulterdrücken

Aufrechter Sitz, Fersen sind fest auf dem Boden, Gesäß ist angespannt, Bauch eingezogen, Schultern sind nach hinten unten fixiert.  
Die Arme sind in der Startposition gebeugt, Hände auf Schulterhöhe. Arme seitlich nach oben strecken und in der Endposition leicht gebeugt halten, um die Schultermuskulatur auf Spannung zu halten.



### Sitzender Armstrecker

Aufrechter Sitz, Fersen sind fest auf dem Boden, Gesäß ist angespannt, Bauch eingezogen, Schultern sind nach hinten unten fixiert.  
Die Arme aus dem Schultergelenk vertikal nach oben heben, Ellebogen ist in der Startposition unter 90 Grad gebeugt, unterarm nach oben strecken.



### Schulter-Seitheben

Aufrechter Sitz, Fersen sind fest auf dem Boden, Gesäß ist angespannt, Bauch eingezogen, Schultern sind nach hinten unten fixiert.  
Die Arme sind in der Startposition leicht angewinkelt, Ellebogengelenk ist fixiert, Arme seitlich auf Ohrenhöhe heben. Optional auch als Fronthebevariation möglich.



### Beinbeuger stehend

Vorgebeugter Stand, Rücken gerade, Standbein leicht gebeugt, Arme sind auf dem Hocker gestützt.  
Das nicht fixierte Bein aus dem Kniegelenk nach oben beugen.



### Rückenstrecker

Die Sitzfläche ist nach vorne gekippt, Fersen sind fest auf dem Boden, Oberkörper ist nach vorne gebeugt, dabei ist der Rücken gerade und die Schultern nach hinten gezogen.  
Das band ist um die hinteren Schultern u. Nacken gelegt, mit den Armen ebenfalls fixierbar. Langsam den Oberkörper wider der Spannung nach oben strecken.



### Beinstrecker sitzend

Aufrechter Sitz, Ferse ist fest auf dem Boden, Gesäß ist angespannt, Bauch eingezogen, Schultern sind nach hinten unten fixiert.  
Das nicht am Boden fixierte Bein aus dem Kniegelenk nach oben strecken.



### Hüftstrecker stehend

Vorgebeugter Stand, Rücken gerade, Standbein leicht gebeugt, Arme sind auf dem Hocker gestützt.  
Das nicht fixierte Bein aus dem Hüft- und Kniegelenk nach hinten oben strecken, dabei das Gesäß fest anspannen.