

Hallo zusammen,

die Pause ist lang und ich möchte Sie mit diesen Übungen zu neuem Elan ermunten. Haben Sie viel Freude, ob draußen im Garten, am Wasser oder wo auch immer.

1: Übung

Stellen Sie ein Bein nach vorne. Gerne können Sie sich festhalten. Nun beugen Sie ein Knie runter Richtung Boden und kommen wieder hoch. 7-10x Das Bein wechseln. Diese Übung trainiert das Aufstehen und Hinsetzen und ist im Alltag äußerst wichtig. Ich weiß, es ist auch anstrengend. Nur Mut. Es wird immer leichter, je öfter man es macht 😊



2. Übung

Nun kommt der Oberkörper mit den Schultern dran. Sie legen die Hände auf den Kopf , Ellbogen weit zurück, diese sehen Sie gar nicht mehr, nun die Ellbogen strecken und wieder beugen. Mindestens 10x



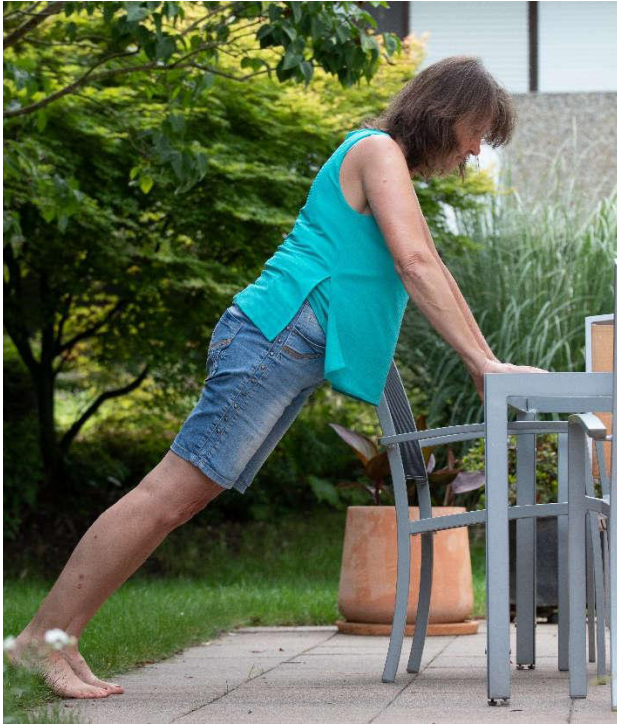
3. Übung

Flitzebogen

Sie nehmen das linke Bein nach vorne, strecken den rechten Arm nach vorne aus, diese hält den Flitzebogen. Nun nehmen Sie mit der linken Hand die Sehne des Bogens und ziehen diese nach hinten, am Oberkörper vorbei. Schauen Sie nun noch über Ihre rechten Schulter in die Ferne.

Das 2te Foto zeigt die Gegenseite, Jede Seite 5x





4. Übung

Stützen Sie sich mit den Handflächen auf eine stabile Unterlage (Tisch Parkbank Treppen) je tiefer, desto schwieriger. Nun beugen Sie die Ellbogen an und strecken diese wieder. So oft Sie wollen und steigern Sie dann die Anzahl. Es ist wie Liegestütz und kräftigt den ganzen Körper.

5. Übung

Zur Mobilisation nehmen Sie beide Arme nach oben und halten ihre Hände. Nun neigen Sie sich gemütlich zur rechten Seite, verbleiben dort eine Moment, so wie es Ihnen angenehm ist, atmen tief in die rechte Seite. Stellen Sie sich Ihre Ripppchen vor, die sich nun voneinander entfernen. Dann die Seite wechseln. Jede Seite 5x



Und wenn diese Übungen erstmal automatisiert sind, brauchen Sie keine Anleitung mehr.

Nun wünsche ich Ihnen viel Freude und hoffe auf ein baldiges Wiedersehen.

Ganz herzliche Grüße

Ulla Mast