



Bewegungsübungen für alle



Remigen



1 Minute pro Tag, 2-3 Wiederholungen im Turnus, insgesamt ca. 10 Minuten am Tag

Zu jeder Zeit und überall möglich für Personen jeden Alters und in unterschiedlicher körperlicher Verfassung. Ob als Aufwärmen, als Auflockerung oder als Bewegungsübungen für den ganzen Tag. Diese 10 Minuten tun uns selber und dem Bewegungskonto von Remigen/Mönthal gut. Machen Sie mit!

MONTAG - BEINE

Gehen auf Stelle

Abwechselnd Knie anheben, Arme mitschwingen, Rücken gerade

Kniebeugen

Füsse schulterbreit, langsam hoch und runter, Rücken gerade

Fersen- & Zehenheben

Erst auf die Zehenspitzen, dann auf die Fersen wechseln, gleichmässig wiederholen

Einbeinstand

Ein Bein anheben, Gleichgewicht halten, Seite wechseln

DIENSTAG - BAUCH

Bauch anspannen

Aufrecht stehen oder sitzen, Bauch leicht einziehen (nicht pressen), 5-10 Sekunden halten, lösen, wiederholen

Knie heben

Stehend oder sitzend ein Knie nach dem anderen anheben, ruhig und kontrolliert, Oberkörper bleibt stabil

Arme hoch und Bauchspannung

Arme nach oben strecken, Bauch leicht einziehen, kurz halten, dann lösen

Bauch einziehen und halten

Aufrecht stehen oder sitzen, Bauch bewusst nach innen ziehen, 5-10 Sekunden halten, locker lassen, wiederholen

MITTWOCH - ARME

Armkreisen

Arme seitlich ausstrecken, kleine Kreise, langsam grösser werden. Nach 30 Sekunden Richtung wechseln

Arme nach oben strecken

Beide Arme nach oben führen, abwechselnd nach oben "ziehen", Körper bleibt aufrecht

Lockerer Boxen

Locker in die Luft boxen, leicht in Bewegung bleiben

Arme beugen und strecken

Ellbogen nah am Körper, Hände Richtung Schultern, wieder strecken, langsame und kontrollierte Wiederholungen

DONNERSTAG - OBERKÖRPER

Oberkörper drehen

Aufrecht stehen, Arme locker, Oberkörper langsam nach links und dann nach rechts drehen, Hüfte stabil halten

Katzenbuckel und Hohlkreuz

Stehend Rücken rund machen, dann sanft ins Hohlkreuz gehen, langsam abwechseln

Vorbeugen und Aufrichten

Langsam nach vorne beugen, Arme hängen locker, dann langsam wieder aufrichten

Arme nach oben strecken

Beide Arme nach oben strecken, leicht in die Länge ziehen, kurz halten, dann lösen

FREITAG - GELENKE, GANZKÖRPER

Schulter kreisen

Ohne Druck, langsam beginnen

Handgelenke kreisen

Fersen heben und senken

Wandhocke

Mit Rücken an eine Wand lehnen, Füsse hüftbreit, langsam den Rücken an der Wand entlang hinunter rutschen, so weit wie es noch angenehm ist, dann Position so lange wie möglich halten oder leicht hoch/runter bewegen

Auf einen abwechslungsreichen bewegten Monat. Viel Spass!