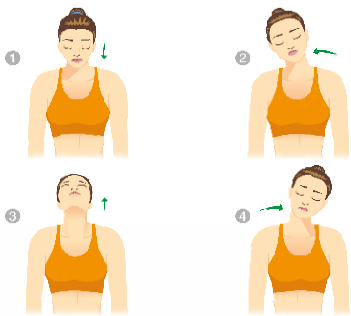


Gesund durch die kalte Jahreszeit

Ihr Workout für den Winter – 10 Minuten für Ihre Gesundheit



Übung 1 - „Nacken lockern“

Ausgangsposition: Entspannter Stand (oder Sitz), gerader Rücken, Schultern locker

Bewegung 1: Kopf auf die Brust

Bewegung 2: Kopf zur rechten Schulter

Bewegung 3: Kopf nach hinten

Bewegung 4: Kopf zur linken Seite

2 „Runden“ je 10 Sekunden die Position halten

Achtung: Bringen Sie den Kopf nach jeder Bewegung immer erst wieder in die Ausgangslage, bevor Sie die nächste Richtung einschlagen

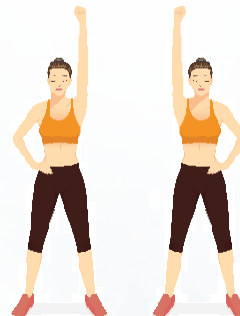
Übung 2 - „Birnen pflücken“

Ausgangsposition: Aufrechter Stand mit leicht geöffneten Beinen und leicht gebeugten Knien, Rumpfmuskulatur anspannen, ruhig atmen

Bewegung: Abwechselnd die Arme nach oben strecken und „nach den Birnen greifen“

3 x 15 Wiederholungen mit jeweils 15 Sekunden Pause

Intensität steigern: Höher strecken und dabei sowohl die Fersen als auch die Hüfte etwas anheben



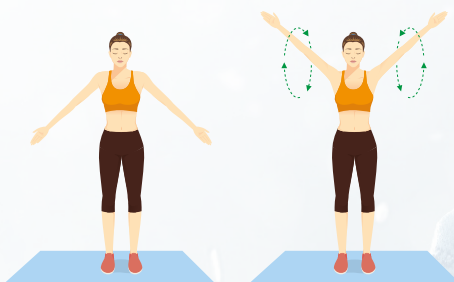
Übung 3 - „Armkreisen“

Ausgangsposition: Hüftbreit aufstellen und für mehr Stabilität leicht in die Knie gehen, Arme erst neben dem Körper hängen lassen

Bewegung: Arme langsam in kreisende Bewegungen versetzen – über den Kopf und hinter dem Körper entlang zurück in die Ausgangslage, Nacken bleibt entspannt

Achtung: Schultern nicht hochziehen, nach ein paar Wiederholungen die Richtung wechseln

2 x 15 vorwärts & 2 x 15 rückwärts mit je 15 Sekunden Pause

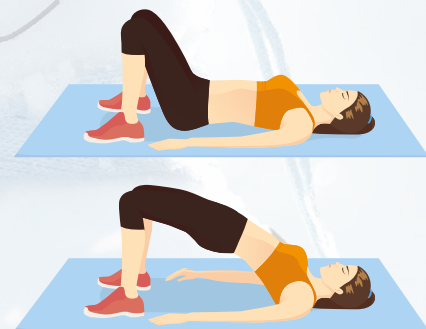


Übung 4 - „Brücke“

Ausgangsposition: Rückenlage, Beine zunächst anwinkeln, sodass mit dem Mittelfinger gerade noch eine Fersen berührt werden kann

Bewegung: Mit beiden Füßen vom Boden abdrücken und das Becken anheben, bis es auf einer Höhe mit den Oberschenkeln ist, die Hüfte bleibt zentral ausgerichtet, Position am höchsten Punkt halten und bewusst Rumpfmuskulatur und Gesäß anspannen, Becken danach langsam und kontrolliert wieder nach unten führen

3 x 15 Wiederholungen mit je 15 Sekunden Pause



Übung 5 - „Beinheber“

Ausgangsposition: Aufrechter Stand mit leicht geöffneten Beinen – hüftbreit vor einer Stufe

Bewegung: Abwechselnd das linke und dann das rechte Bein anheben und mit dem Fuß die Oberseite der Stufe kurz antippen

3 x 15 Wiederholungen mit je 15 Sekunden Pause

Achtung: Den Fuß nicht komplett abstellen, bei der Bewegung den jeweils gegenüberliegenden Arm mitnehmen



Bitte beachten Sie: Die Bewegungsideen auf dieser Seite wurden sorgfältig ausgewählt. Es hängt allerdings immer vom individuellen Zustand der Ausführenden ab, ob die Bewegungen gefahrlos durchgeführt werden können. Im Zweifel befragen Sie bitte einen Arzt. Für Personen- oder Sachschäden übernehmen wir keine Haftung.