

Übungen für Zuhause

Bewegung und Sport gehen immer und überall. Tun Sie etwas für Ihre Gesundheit!

Wer nicht die Möglichkeit hat, über Internet oder TV eine regelmäßige Sporteinheit zu absolvieren, kann sich gerne an folgende Tipps halten:

Am besten beginnen Sie den Tag mit Radfahren... gleich im Bett!

1. Sorgen Sie dafür, dass Ihr Rücken dabei immer gerade aufliegt, vermeiden Sie ins Hohlkreuz zu fallen.
2. Machen Sie die Bewegung so groß wie möglich, beugen und strecken Sie Ihre Beine kräftig, beziehen Sie auch die Fußgelenke mit ein.
3. „Radeln“ Sie solange wie möglich, nach einer Pause kann es dann vielleicht mit einer zweiten und dritten Runde weitergehen. Achten Sie bitte immer darauf, ruhig und gleichmäßig weiter zu atmen.

Im Anschluss daran recken und strecken Sie sich. In alle Richtungen:

1. Machen Sie sich laaaaang, strecken Sie beide Arme so weit wie es geht über Kopf und zu den Seiten. Auch die Beine und Füße strecken, Fußspitzen dabei im Wechsel zum Körper/ vom Körper wegschieben.
2. Stellen Sie die Beine wieder an, die Beine sind gebeugt, Rücken und Fußsohlen sind auf der Matratze
3. Strecken Sie nun die Arme nach oben, Richtung Zimmerdecke, drücken Sie dabei besonders den unteren Rücken fest in die Matratze.
4. Halten Sie diese Spannung einige Atemzüge lang und lösen dann wieder (3x).

Begeben Sie sich langsam und so, wie Sie es gewohnt sind, in den Sitz auf dem Bett, Füße auf dem Boden aufgestellt.

Im Sitz geht es jetzt weiter mit Armen und Rumpf:

1. Setzen Sie sich aufrecht hin, ziehen Sie die Schultern nach unten.
2. Beugen Sie die Arme im rechten Winkel, die Oberarme liegen nah am Körper an, die Daumen zeigen nach oben.
3. Nun kleine, schnelle Hackbewegungen ausführen, abwechselnd rechts und links (10-30 Sekunden). Atmen Sie dabei gleichmäßig und halten Sie sich bitte gerade.
4. Wiederholen Sie nach einer kurzen Pause das Ganze noch 2 Mal. Sie können sich steigern, indem Sie die Übung mit gestreckten Armen ausführen.

Als nächstes sind die Beine dran. Zur Wadenkräftigung: der Fersenheber

1. Sie sitzen aufrecht, beide Füße stehen plan auf dem Boden.
2. Fersen gleichzeitig anheben. Fußspitzen bleiben dabei auf dem Boden. Fersen wieder absenken.
3. 10-20 Mal hintereinander, 3 Mal. Achten Sie darauf, dass Ihr Rücken gerade und Ihre Atmung gleichmäßig bleibt.

Für die Oberschenkel: der Kniestrecker:

1. Aufrechter Sitz, beide Knie sind gebeugt
2. Im Wechsel (rechts/links) ein Knie strecken, dabei das Bein vom Boden anheben, wieder absenken.
3. Jede Seite 10-20 Mal strecken und wieder absetzen
4. Für Geübte: Knie für 5 Sekunden in der Streckung oben halten

Nun haben Sie bereits etwas für die großen Muskelgruppen getan und außerdem Ihren Kreislauf in Schwung gebracht.

Sie können diese Übungen natürlich auch auf dem Boden und sitzend auf einem Stuhl absolvieren, auch mehrmals täglich.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß dabei !

Bleiben Sie gesund und in Bewegung, bis hoffentlich bald

Ihre Übungsleiterinnen und Übungsleiter des Kneipp-Vereins Dresden e.V.