

Tägliche „Bleib fit!“-Übungen für zu Hause

1.

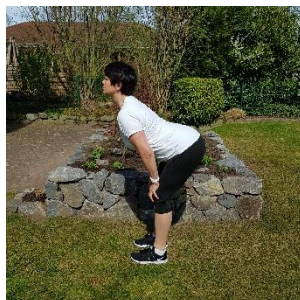


Küken wegschicken

aus den Schultern locker die Arme nach vorne (Seite/oben), Finger öffnen.

1 bis 2 Minuten

2.

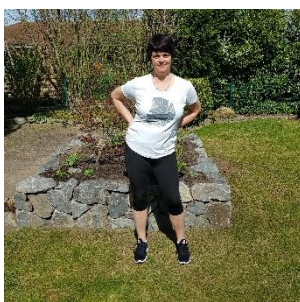


Katze und Kuh im Stehen

Bauchnabel fest einziehen, ganz rund machen, ins Hohlkreuz gehen, Schultern runterziehen.

Je 5 Mal.

3.



Hüfte kreisen

Handinnenflächen auf die Nieren legen, Kopf und Füße bleiben fest, Becken kreist.

1-2 Min. rechtsherum, dann linksherum

4.



Klavierspielen mit langen Armen

Arme auf Schulterhöhe, Finger spielen Klavier, langsam nach vorne ziehen und wieder zurück

1-2 Minuten

5.



Schultern fahren Fahrstuhl

Schultern fest zu den Ohren ziehen, langsam Schulterblätter nach unten führen, kurz halten und wieder hoch

5 Mal hoch und tief

Führt die Übungen gerne täglich durch. **Bleibt gesund**, Marlene!