Bewegungsempfehlungen: Aktiv und entspannt durch den Tag

Alle diese Übungen sind altersunabhängig und können mehrmals am Tag zwischendurch zum Aktivieren und Entspannen ausgeübt werden. Sie brauchen keinen Trainingsplan.

Schattenboxen

Setzen Sie sich bequem und aufrecht auf Ihren Stuhl. Die Knie bilden einen rechten Winkel. Halten Sie den Rücken gerade und blicken Sie geradeaus. Führen Sie abwechselnd die Arme nach vorne als ob Sie mit jemandem boxen würden. Strecken Sie die Ellbogen nicht völlig durch.

Mit der Zeit können Sie den Oberkörper auch jeweils mit nach vorne bzw. nach hinten führen.

Wiederholung: Ein- bis zweimal mindestens eine Minute lang.

Variation

- Wie oben beschrieben aber stehend leicht in den Knien.

Nacken entspannen

Aufrecht sitzen und den Kopf gerade halten. Die Arme gestreckt – leicht hinter der Körperachse – nach aussen rotieren.

Dehnposition: Den Kopf je 20 bis 30 Sekunden zur linken respektive rechten Seite neigen, bis ein leichtes Ziehen in der Halsmuskulatur zu spüren ist.

Wiederholung: drei bis fünf Mal pro Seite.

Handpresse

Drücken Sie Ihre Handflächen vor der Brust zusammen, sodass die Arme und Hände leicht zittern.

Atmen Sie dabei ganz normal weiter. Die Schultern bleiben locker und werden nicht hochgezogen!

Den Druck während etwa 30 Sekunden halten.

Wiederholung: zwei bis drei Mal.

Rückenrolle

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl. Die Füsse stehen hüftbreit auseinander. Ober- und Unterschenkel bilden einen rechten Winkel.

Rollen Sie nun Wirbel für Wirbel ab. Führen Sie Ihre Arme seitlich nach unten und verschränken sie unter den Beinen. Der Kopf hängt locker nach unten. Atmen Sie währenddessen langsam aus. Verweilen Sie einige Sekunden in dieser Position.

Rollen Sie anschliessend Ihren Rücken Wirbel für Wirbel wieder nach oben. Erst in der Ausgangsposition den Kopf heben (Blick geradeaus). Während des Aufrichtens atmen Sie langsam ein.

Wiederholungen: Fünf bis sieben Mal.

Brett

Setzen Sie sich gerade und stellen Ihre Beine parallel.

Spannen Sie die Gesässmuskulatur und heben Sie sich langsam an, ohne dabei aufzustehen.

Spannen Sie Ihren Körper wie ein Brett. Der obere Teil des Rückens lehnt dabei an den Stuhl.

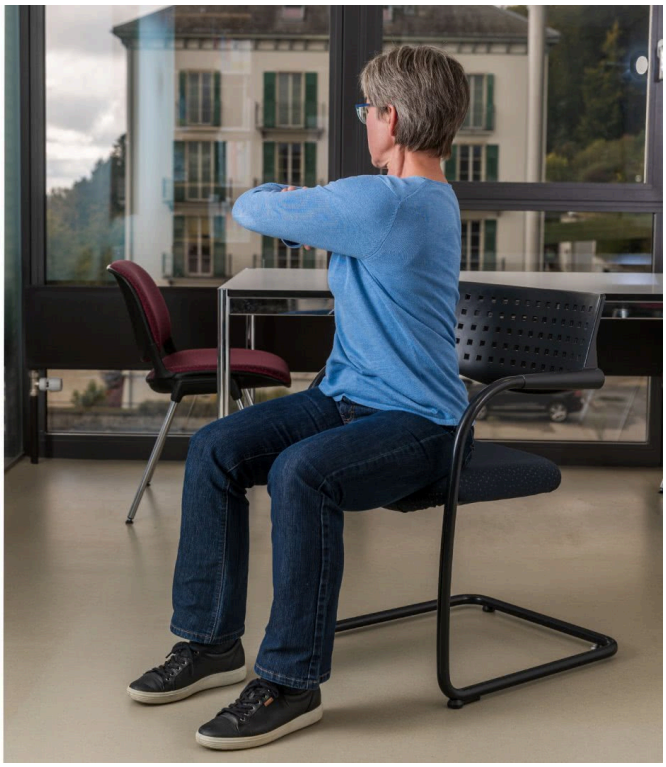
Wiederholungen: fünf bis zehn Mal.

Zahnrad

Setzen Sie sich gerade auf den vorderen Drittel des Stuhls und legen Sie die Arme über Kreuz auf Ihre Schultern. Die Beine sind parallel und hüftbreit geöffnet. Kippen Sie nun langsam Ihr Becken abwechslungsweise nach hinten und vorne.

Wiederholungen: zehn bis fünfzehn Mal.

Rotor



Setzen Sie sich gerade auf den vorderen Drittel des Stuhls und legen Sie die Arme über Kreuz auf Ihre Schultern. Die Beine sind parallel und hüftbreit geöffnet.

Rotieren Sie Ihren Oberkörper langsam von links nach rechts, wobei das Gesäss und die Beine gerade bleiben. Der Kopf dreht gleichmässig mit.

Wiederholungen: zehn bis fünfzehn Mal pro Seite.

Pedalo

Stellen Sie die Füsse auf die Fersen. Wippen Sie mit den Füssen nach vorne unten und dann nach hinten oben.

Wiederholungen: zehn bis fünfzehn Mal pro Seite.

Variation

- Füsse sind in der Luft.

Ausstrecken

Setzen Sie sich aufrecht und bequem auf den Stuhl. Die Knie bilden einen rechten Winkel. Halten Sie den Rücken gerade.

Strecken Sie abwechslungsweise den linken und rechten Arm zur Decke bis leicht zur gegenüberliegenden Seite aus. Strecken Sie Taille, Rücken und Bauch in die Länge.

Verweilen Sie jeweils einige Sekunden in der Position.

Wiederholungen: zehn bis fünfzehn Mal.

Schulter dehnen

Setzen Sie sich aufrecht und bequem auf den vorderen Teil des Stuhls. Die Knie bilden einen rechten Winkel. Halten Sie den Rücken gerade.

Fassen Sie Ihre Hände mit gestreckten Armen hinter dem Rücken. Ziehen Sie die Arme nach hinten und oben.

Verweilen Sie zehn bis fünfzehn Sekunden in der Position.

Wiederholungen: drei bis fünf Mal.

Quelle: Eidgenössische Hochschule für Sport Magglingen EHSM

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO