

## Bewegt und fit daheim

---

Damit Du in den Ferien Deine Fitness, Kraft und Beweglichkeit erhalten kannst, kommt hier ein Trainingsplan für Dich! Hier kommen erst einmal einige Tipps:

1. Wir empfehlen Dir 2 - 3 x / Woche aktiv zu sein!
2. Bewege Dich auch im Alltag regelmäßig. (Laß' das Auto öfter stehen, nutze das Fahrrad oder geh' zu Fuß!)
3. Ausreichend trinken!
4. Ab in den Wald oder Garten - hier findet sich immer Bewegung.

Kleiner Trainingsplan für Dich:

Du startest immer mit der Bewegung aller Gelenke - das geht am besten im bequemen Stand

<b>Zehen</b>	wackeln, heben, krallen, spreizen, einzeln bewegen
<b>Füße</b>	Fußsohle abrollen, Fersen heben, Zehenballen heben, Fuß auf die Außen/Innenkante stellen, vorsichtig über Zehen darüber rollen und gern auch mal den Fuß über Tennisball massieren
<b>Knie</b>	Bequem beugen und mit den Händen mehrmals um das gesamte Knie herumstreichen - 5 x rechts / 5 x links
<b>Hüfte</b>	Becken aufrichten, kippen, kreisen (Hula Hoop)
<b>Schultern</b>	Kreisen vor und rück, heben, senken, Arme mitnehmen (Ellbogen gebeugt, später gestreckt)
<b>Kopf</b>	Drehen nach rechts und links, Kopfnicken nach vorn und Kinn am Brustkorb von Schulter zu Schulter wandern lassen

<b>Strecken</b>	Räkeln und Strecken , lang ziehen in alle Richtungen, die Dir gut tun
<b>Auf und Abrollen</b> <b>2 - 3 x</b>	Füße fest, Bauchnabel zurück und mit dem Kinne locker einrollen - dann Wirbel für Wirbel abrollen - die Knie können beugen, Kopf und Schultern gelöst... Wirbel für Wirbel wieder aufrollen, bis der Blick nach vorn geht und der Nacken sanft gestreckt ist
<b>Drehen</b> <b>5 x re</b> <b>5 x li</b>	"Wolkenarme " weich zur Seite anheben (stell' Dir vor, Du hast Wolken in Deinen Armen) - mit den Wolken den Oberkörper nach rechts und links drehen, als würdest Du etwas präsentieren
<b>Brustbein Öffnen-Schließen</b> <b>5 x in jede Richtung</b>	Gehe in eine Kniebeuge und lege die Hände auf die Oberschenkelmitte. Dann streckst Du das Brustbein nach vorne oben und ziehst die Schultern nach hinten tief, danach machst Du einen Katzenbuckel über den Oberschenkeln oder legst den Bauch auf die Beine und lässt die Schultern und den Kopf los
<b>Arme schwingen</b> <b>3 - 5 x</b>	Beide Füße fest am Boden , Arme heben und nach hinten durchschwingen, dabei schwingen die Hände an den Oberschenkeln vorbei. Nach dem Schwung gleich wieder aufrichten, Arme lang zur Decke strecken und Finger spreizen (die Daumen haben die Führung beim Aufrichten)

<b>Halbmond</b> <b>3 x re</b> <b>3 x li</b>	Im aufrechten Stand den Rumpf zur Seite neigen. Dabei rutschen die Fingerspitzen an der Hosennaht abwärts. Es entsteht ein seitlicher Bogen . Der Arm kann den Bogen über dem Kopf verlängern.

Du kannst Deine Übungen im Wald bei einem Spaziergang, im Garten oder im Haus machen. 5- 10 min **täglich** genügen, um Dich mobil zu halten.

Viel Spaß, Anka und Dein Reha - Team