

Bewegungsimpulse für Zuhause – Teil 2

Die aktive Pause

Diese Bewegungsimpulse sind leicht zu Hause umsetzbar und dienen der Gesundheitsförderung und Prävention. Führe alle Übungen in deinem eigenen Tempo und nur im schmerzfreien Bereich aus.

Aufstehen

Stehe nach längeren Sitzphasen bewusst auf.

Schulterkreisen

Kreise die Schultern 10-mal vorwärts und rückwärts.

Seitliche Dehnung

Dehne beide Körperseiten sanft.

Locker gehen

Gehe einige Minuten durch die Wohnung oder den Garten.

Mein Tipp

Mehrere kurze Bewegungseinheiten sind oft leichter umzusetzen als eine lange Trainingseinheit.

Hinweis

Die Inhalte ersetzen keine ärztliche Untersuchung, Physiotherapie oder medizinische Behandlung.