

Bewegungs-Übungen, die Ihre Gelenke kräftigen!

Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Übungen. Vermeiden Sie Stress und Hektik.

Lockern Sie Ihre Muskeln, indem Sie die Arme und Beine ausschütteln. Hilfreich ist auch eine leichte Massage.

Um die Wirbelsäule zu stabilisieren, spannen Sie bei den Übungen Bauch und Po an.

Übertreiben Sie nicht! Beginnen Sie mit fünf Wiederholungen und steigern Sie langsam die Anzahl.

Führen Sie nur Übungen durch, die Ihnen keine Schmerzen bereiten.

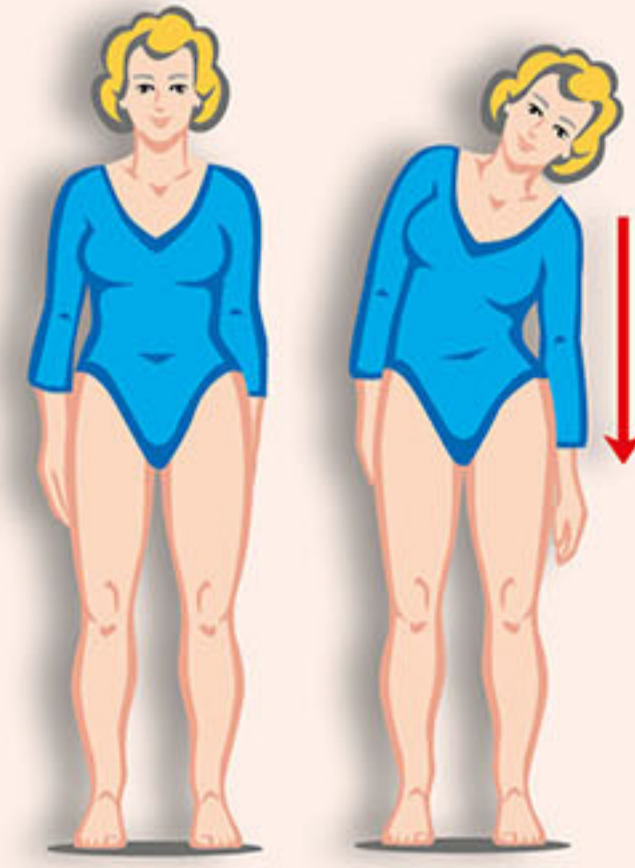
Üben Sie regelmäßig, z. B. jeden Vormittag.

Atro ProVita wünscht Ihnen viel Spaß!

Wirbelsäule

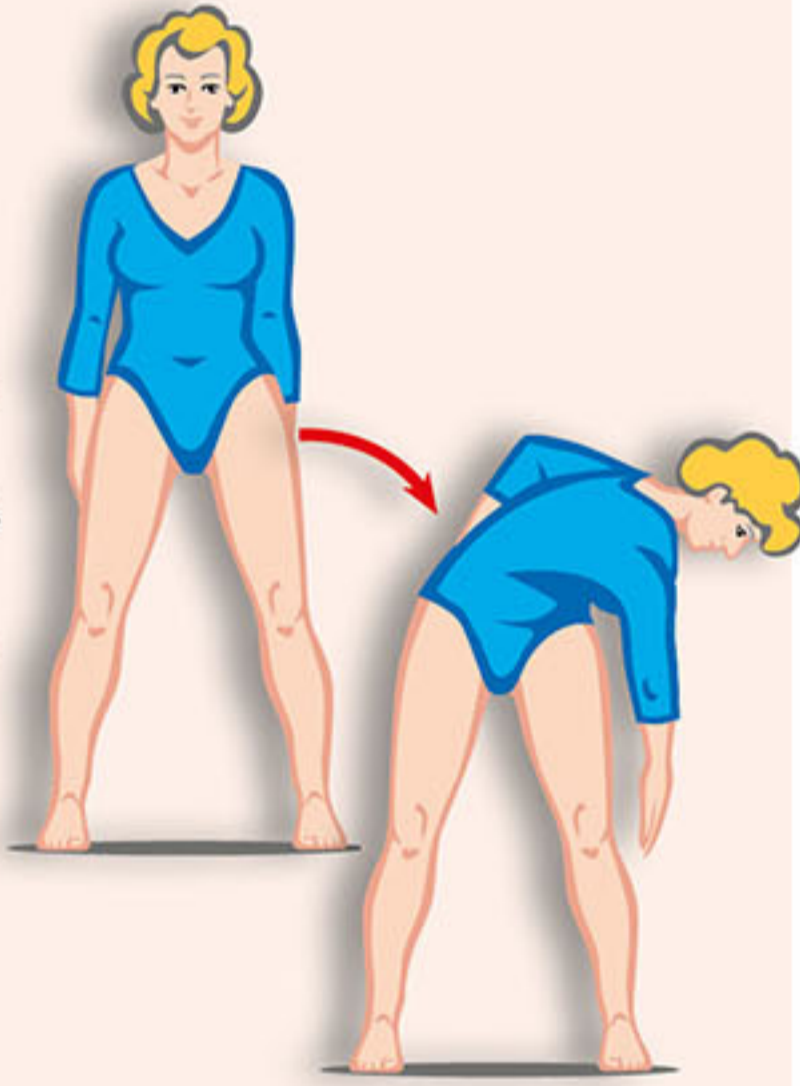
1

Beine leicht gespreizt. Kopf auf die rechte Schulter neigen. Körper langsam nach rechts beugen und mit der Hand das rechte Bein entlang rutschen. Dabei den Rumpf nicht nach vorn beugen. Langsam in die Ausgangsstellung zurück und das Gleiche links beginnen.



2

Stellen Sie sich aufrecht hin und spreizen Sie die Beine. Abwechselnd linke Hand zum rechten Fuß und rechte Hand zum linken Fuß führen, dazwischen aufrichten. Keine Angst, Sie brauchen Ihre Füße nicht zu erreichen, Sie sollten die Hände nur so weit in Richtung Füße strecken, wie es für Sie problemlos möglich ist!



3

Aus sitzender Stellung die Hände von den Oberschenkeln die Beine entlang, möglichst weit zu den Füßen und langsam wieder zurück führen.



Füße und Zehen

1

Setzen Sie sich auf einen Stuhl. Ein Bein waagrecht ausstrecken, den Fuß strecken, die Zehen fest einkrallen, wieder lösen und Fuß anziehen. Bein absetzen. Das Gleiche mit dem anderen Bein.



2

Aufrecht auf einem Stuhl sitzend versuchen, ein Tuch mit den Zehen hochzuheben und das Bein waagrecht zu strecken. Das Gleiche mit dem Anderen.



Nacken

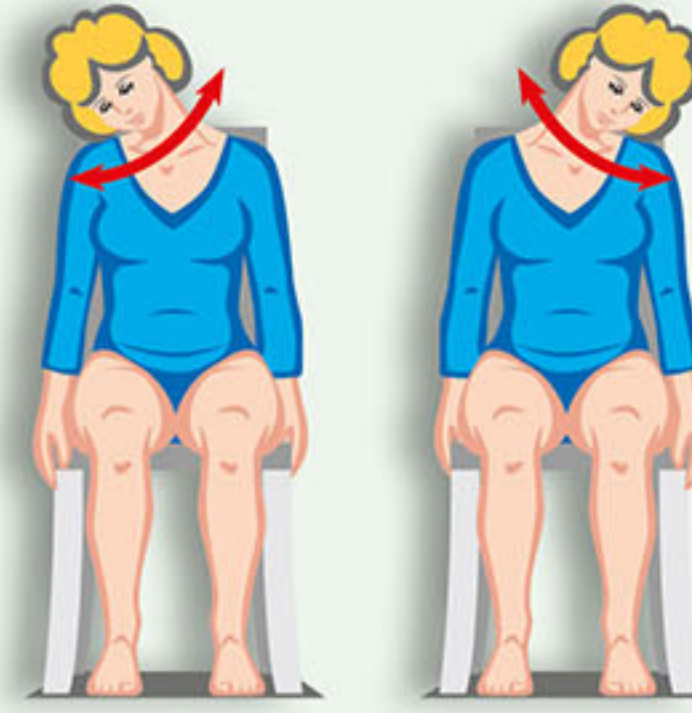
1

Stellen oder setzen Sie sich aufrecht hin, die Gesäßmuskeln werden angespannt, die Wirbelsäule wird so gut wie möglich gestreckt. Ein Arm wird nach oben am Kopf vorbei, der andere nach unten in Richtung Boden gestreckt und in die Länge gezogen, als ob jemand an den Fingern zieht. 6 Sekunden lang die Spannung halten, dann die Seite wechseln.



2

Neigen Sie Ihren Kopf nach vorn und drehen Sie ihn in dieser Haltung langsam nach rechts und nach links, so, wie beim Neinsagen.



3

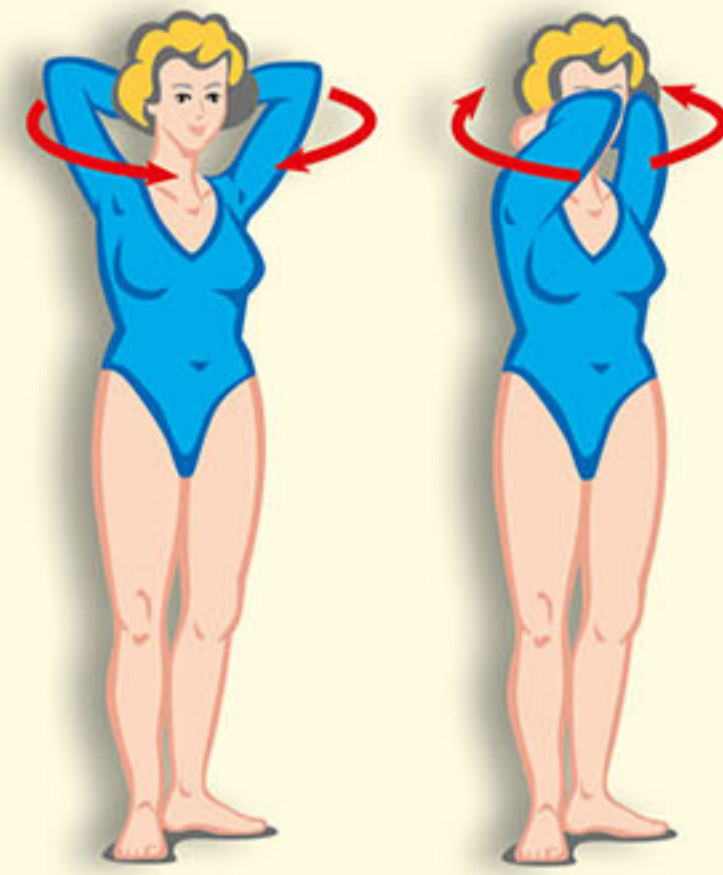
Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl. Lassen Sie die Arme locker hängen. Den Kopf langsam zur Brust senken, zurück in den Nacken legen. Wieder in die Ausgangsposition zurück. Die Wirbelsäule bleibt bei dieser Übung gerade.



Schultern

1

Die Hände hinter dem Kopf falten, Ellenbogen soweit wie möglich nach hinten ziehen und dann langsam nach vorn zusammenführen.



2

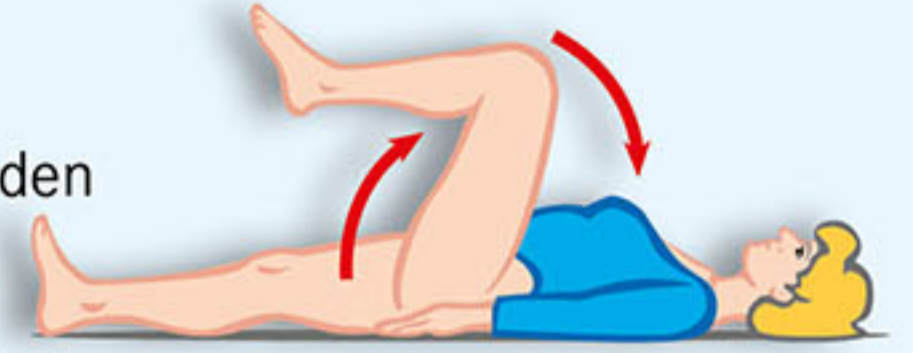
Langsames Armkreisen mit gestreckten Armen.



Hüfte

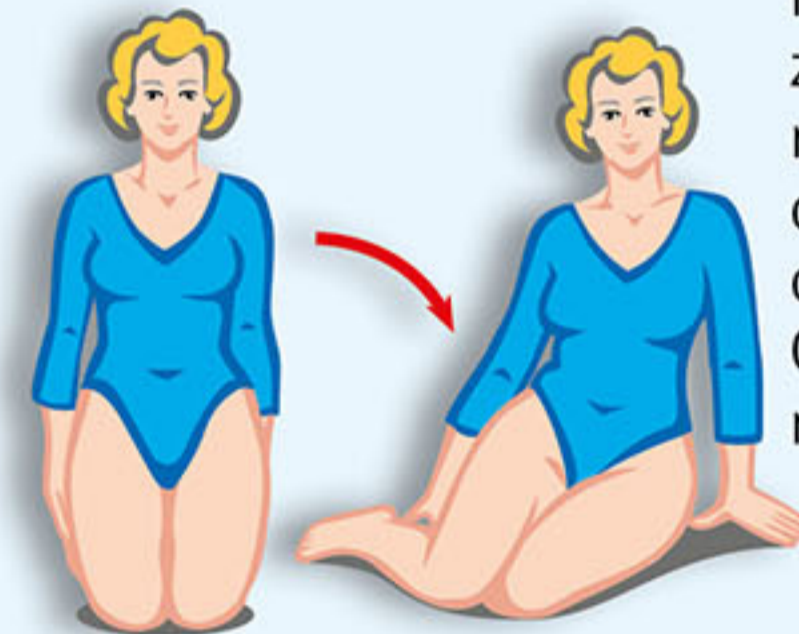
1

Legen Sie sich auf den Rücken. Die Arme neben den Körper legen. Das rechte Bein angewinkelt hochheben und so weit wie möglich zur Brust führen. Das Gleiche mit dem linken Bein.



2

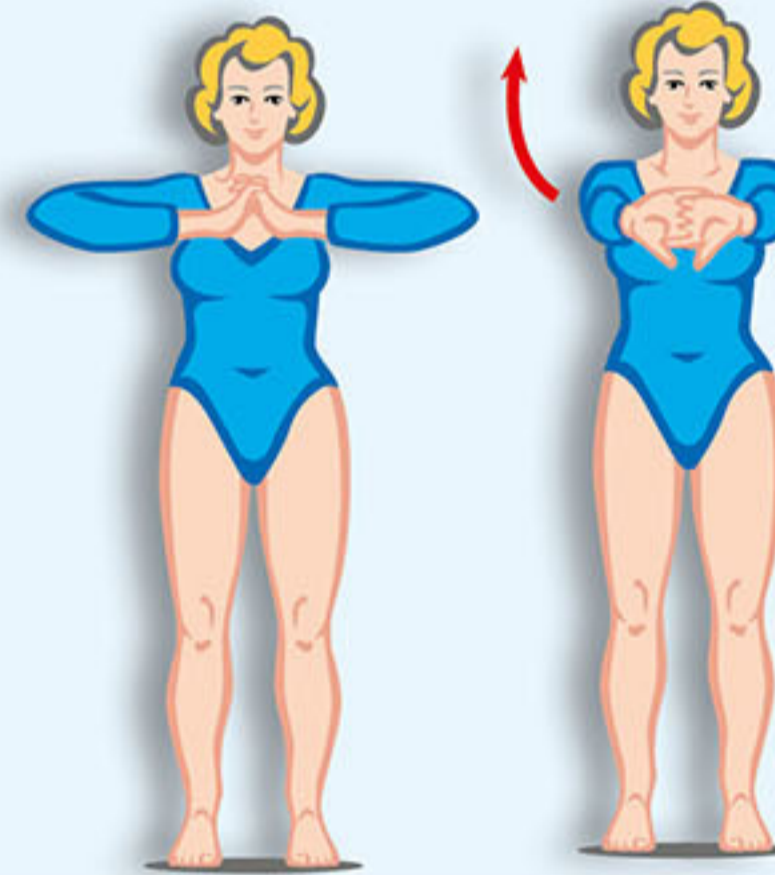
Knien Sie sich aufrecht hin. Die Arme sind locker neben dem Körper. Setzen Sie sich neben Ihre rechte Ferse auf den Boden und wieder zurück in den Kniestand. Dann das Gleiche nach links. (Bitte nur durchführen, wenn die Kniegelenke keine Probleme bereiten.)



Arme, Hände und Finger

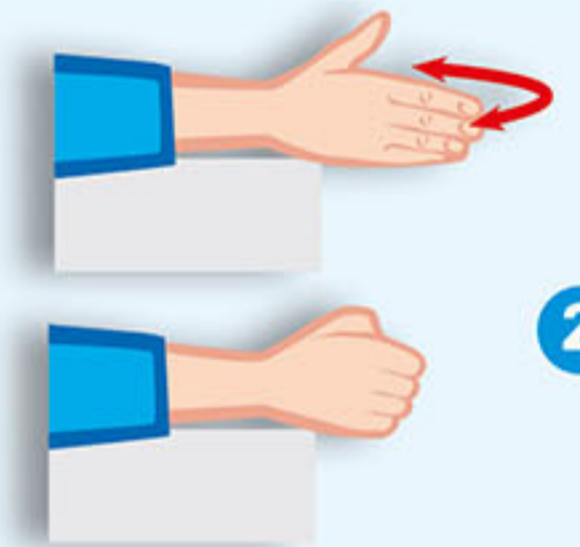
1

Falten Sie Ihre Hände vor der Brust. Dann Handflächen nach außen drehen. Arme ganz nach vorn strecken und über den Kopf heben. Hände loslassen und langsam im seitlichen Bogen nach unten bewegen.



2

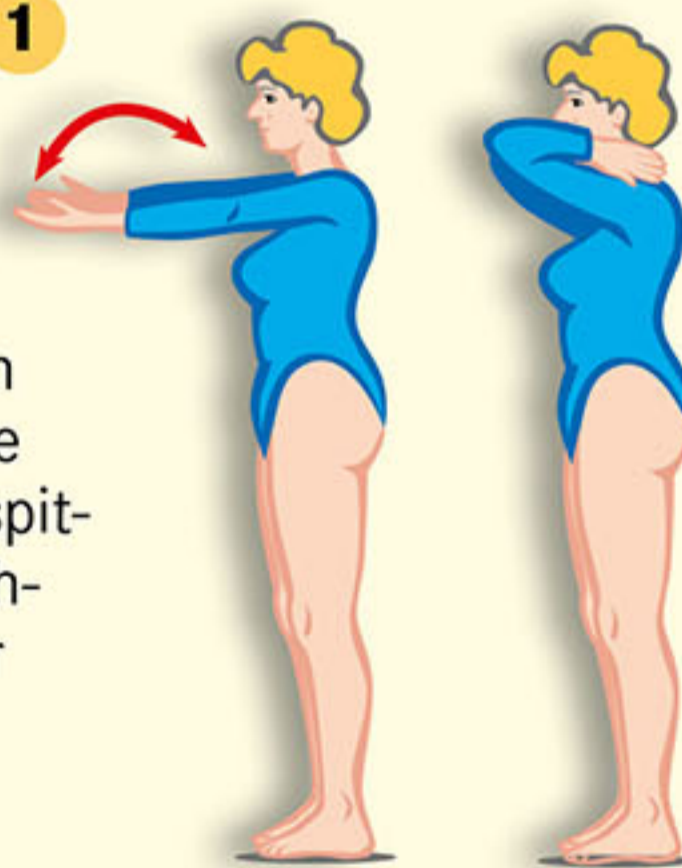
Legen Sie die Arme auf eine Stuhllehne mit ausgestreckter Hand. Die Finger einkrallen und langsam zur Faust bilden, dann wieder öffnen.



Ellenbogen

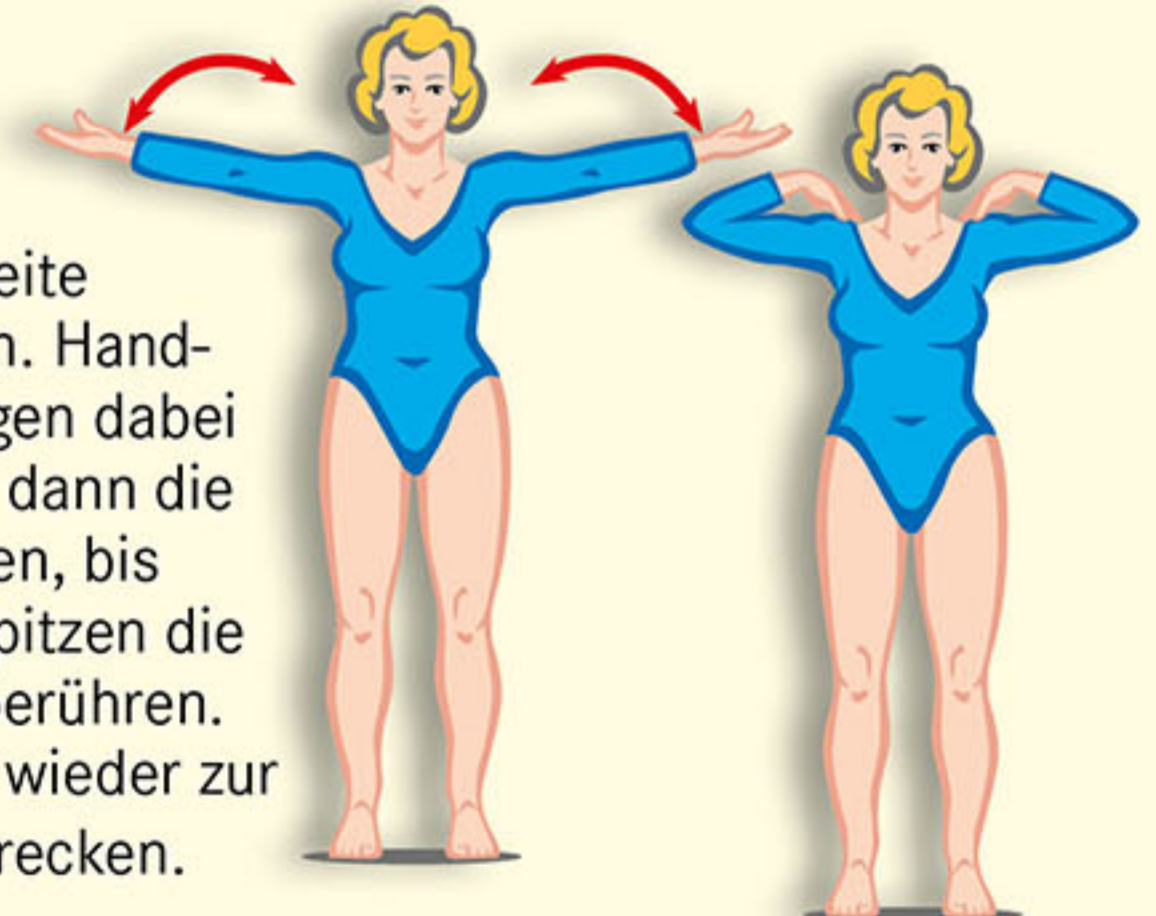
1

Arme in Schulterhöhe nach vorn strecken. Die Handflächen zeigen dabei nach innen. Arme beugen, bis die Fingerspitzen die Schultern berühren. Dann Arme wieder nach vorn strecken.



2

Arme zur Seite ausstrecken. Handflächen zeigen dabei nach oben, dann die Arme beugen, bis die Fingerspitzen die Schultern berühren. Arme dann wieder zur Seite ausstrecken.



Kniegelenke

1

Auf dem Rücken liegend die Beine anheben und „Rad fahren“. Der Kopf bleibt entspannt auf dem Untergrund liegen.



2

Auf einer leicht erhöhten Sitzfläche, z.B. Tisch, abwechselnd das rechte und linke Bein ausstrecken. Danach mehrmals vor und zurück pendeln.

