

### **3, 2, 1, los! Übungstipps für Zwischendurch**



#### **Augen: Nicht sehender Affe**

Die Hände aneinander reiben und die warmen Handinnenflächen auf die geschlossenen Augen legen, ohne die Augäpfel zu berühren. Ruhig weiteratmen.

#### **Gesicht: Brüllender Löwe**

Das Gesicht ein paar Sekunden zusammenkneifen, um im nächsten Moment gleichzeitig Augen und Mund aufzureißen, die Zunge rauszustrecken und die Finger zu spreizen. Hilft emotionale Spannungen zu lösen. Wer mag, darf auch brüllen.

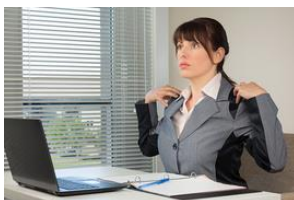


#### **Nacken: Fragender Hund**

Aufrecht stehen oder sitzen, den Kopf langsam seitlich nach rechts neigen, um die linke Seite des Nackens zu dehnen. Dabei die linke Hand seitlich neben die Hüfte halten, nach unten ziehen und halten. Den Kopf wieder langsam zur Mitte führen und für die andere Seite wiederholen.

#### **Schultern: Schmetterling**

An die Stuhlvorderkante setzen, Bauch- und Gesäßmuskulatur leicht anziehen, um die Wirbelsäule aufzurichten. Arme anwinkeln und Fingerspitzen leicht auf die Schultern legen. Oberarme in die Waagerechte heben und die Ellenbogen nach außen richten. Beim Ausatmen die Ellenbogen vor der Brust zusammenziehen, bis sie sich berühren. Beim Einatmen die Arme zurück in die Ausgangsposition führen. Mehrmals wiederholen.



#### **Schultern: Kreisel**

Die Arme seitlich am Körper hängen lassen und ausschütteln. Arme anwinkeln und Fingerspitzen leicht auf die Schultern legen. Erst kleine, später große Vorwärtskreise vorwärts um die Schulter herumführen. Danach kleine und große Rückwärtskreise.

### Lendenwirbelsäule und Oberschenkel: Klappmesser



Aufrecht mit leicht geöffneten Beinen stehen. Den Körper ganz langsam vor- und zum Boden beugen, bis Kopf und Arme locker zwischen den Beinen hängen. Die Beine gestreckt halten und mindestens 30, maximal 60 Sekunden so bleiben. Danach vorsichtig die Wirbelsäule Wirbel für Wirbel wieder aufrichten, zuletzt Nacken und Kopf.

### Hüfte: Höhenrad

Mit leicht geöffneten Beinen aufrecht stehen. Den Oberkörper langsam zur linken Seite bewegen, soweit es geht. Die Arme über dem Kopf mitführen. Etwa 10 Sekunden in dieser Position bleiben und den Oberkörper langsam zurückbewegen. Den Mittelpunkt kurz wiederfinden und den Oberkörper langsam zur anderen Seite bewegen, halten. 2-3-mal wiederholen.



### Po: Beinzug



Aufrecht sitzen, ein Bein über das andere schlagen und zum Oberkörper heranziehen. Diese Position mit aufrechtem Rücken etwa 30 Sekunden halten und das Bein wieder lösen. Die Übung mit dem anderen Bein wiederholen. Noch effektiver ist diese Übung im Liegen: Während das übergeschlagene Bein nun vom Oberkörper weggedrückt wird, wird das andere Bein an den Oberkörper herangezogen

Weitere Informationen zum Thema gesund leben finden Sie unter:

<https://www.meine-krankenkasse.de/ratgeber/gesund-leben>