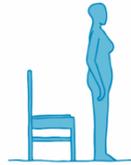


Fit & Clever*

Na so richtig unterwegs kann man nicht sein. Da kommt man nicht so recht auf seine Bewegungseinheiten. Wie nun hoch von der Couch kommen. Tschüss Schweinhund, Bauch anspannen, ausatmen und hoch.



Man kann natürlich auch jeden Tag drei mal 10 Hampelmänner, 10 Liegestütze, 10 Kniebeugen, 10 Planks (Brücke im Unterarmstand) oder Hock-Strecksprünge machen – im Geiste geht das immer und bringt zu mindestens etwas, aber vielleicht hat sich die Bewegungsmöglichkeit etwas verändert, dann nehmen Sie die Übungen als Ideenreiz.



Jeder hat so sein eigenen Motivationsplan und sein eigenes Level. So einige machen ja auch zu den diversen Angeboten im Netz Sport oder zur guten alten Telegym im BR Fernsehen. Vielleicht nutzen Sie auch die Trainings Parcours der Stadt Hamburg oder das Angebot ihres Sportvereins. Oder Sie nutzen die Anregungen von Fit & Clever, um langsam wieder in Gange zu kommen.



Die Übungen sind ja nicht neu erfunden. Da verweise ich auf die Seiten der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. (<https://www.bzga.de/>) Diese wurden durch mich erweitert. Nun heißt es dann Fit & Clever.



Ich möchte auch auf Herrn Professor Dr. Frobose hinweisen, der im Netz klasse Anregungen gibt. (<https://www.ingo-froboese.de>)



Weiterhin dann auf die Trainings Parcours der Stadt Hamburg, die sich aus der alten Trimm Dich Bewegung entwickelt haben.

<https://de.wikipedia.org/wiki/Trimm-dich-Bewegung>

<https://www.hamburg.de/sonstiger-sport/4578988/trimm-dich-pfade/>

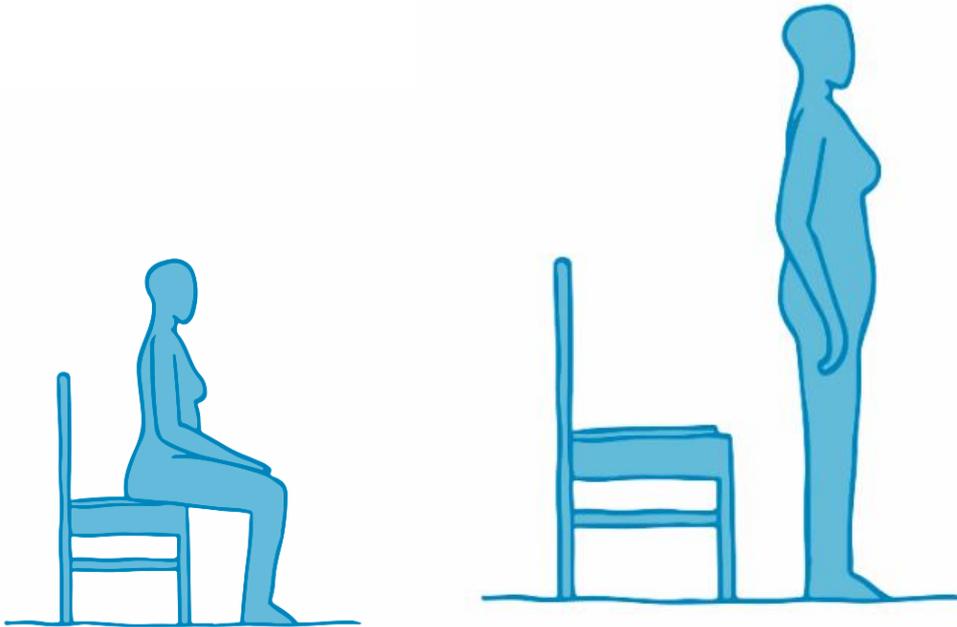


Nun erst mal – Los geht's. Bleiben Sie fit & munter. Gesund & gelenkig.

Sobald es möglich ist, starten wir wieder gemeinsam.



*Umgearbeitet aus <https://www.aelter-werden-in-balance.de/online-bewegungsangebote/aktivprogramm-fuer-jeden-tag/> Fit & Clever von S. Dierks, Trainerin DOSB B Lizenz Rehasport Durchführung in Eigenverantwortung.

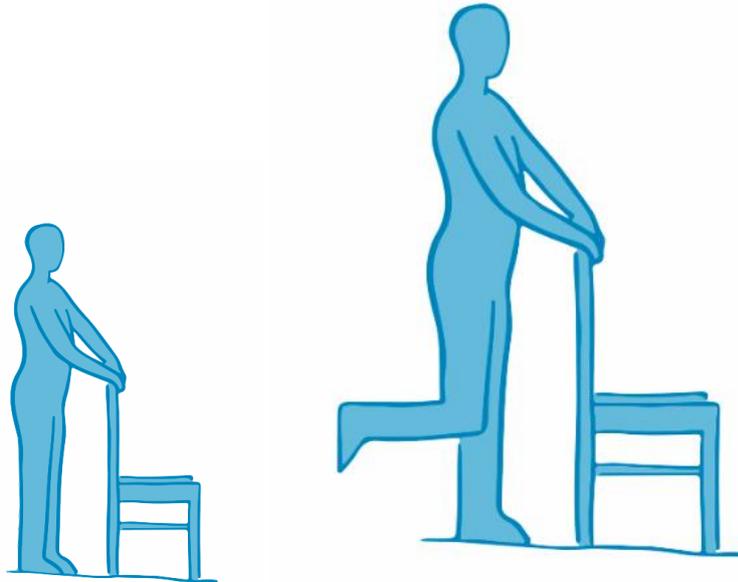


Kräftigen Sie Ihre Oberschenkel und Gesäßmuskulatur: Aufstehen und Hinsetzen

Atmen Sie aus und kommen Sie aus dem Sitzen in einen aufrechten Stand. Mit der Einatmung kehren Sie langsam in die Sitzposition zurück. Wiederholen Sie diese Bewegungsübung 10-15 Mal und führen Sie davon mindestens zwei, besser drei Durchgänge durch! Machen Sie zwischen den einzelnen Durchgängen eine Pause von 1-2 Minuten.

Fit & Clever:

Atmen nicht vergessen! Und sollte es mit der Zeit zu leicht werden, vielleicht mal nebenbei Straßennamen aufzählen, die Ihnen so einfallen. Egal aus welcher Stadt.

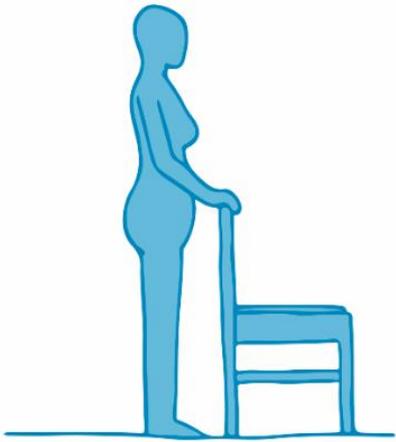


Kräftigung der hinteren Oberschenkelmuskulatur

Beugen Sie Ihr Knie und führen Sie ihre Ferse so weit wie möglich zum Gesäß. Danach senken Sie Ihre Ferse wieder, setzen Sie aber wenn möglich nicht auf dem Boden ab. Atmen Sie dabei ruhig ein und aus. Führen Sie mit jedem Bein 10-15 Wiederholungen durch. Führen Sie davon mindestens zwei, besser drei Durchgänge durch! Machen Sie zwischen den einzelnen Durchgängen eine Pause von 1-2 Minuten.

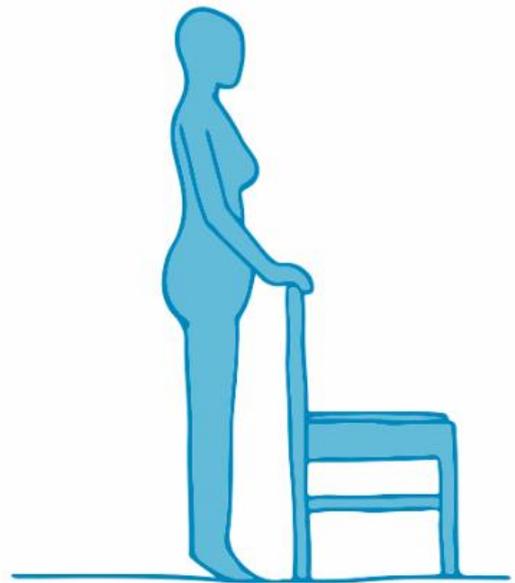
Fit & Clever:

Lächeln & Atmen! Und nun vielleicht vorher ausrechnen wieviel Wiederholungen Sie machen wollen und rückwärts zählen oder die Anzahl im Alphabet buchstabieren. Also 12 wäre bis **L**.



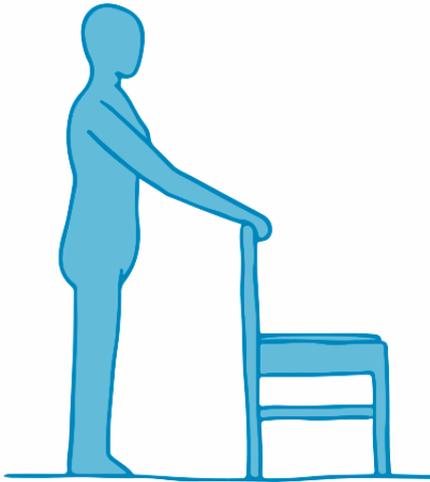
Kräftigung der Wadenmuskulatur

Drücken Sie sich mit Ihren Zehen in einer Einatmung nach oben, so dass die Waden vom Boden abheben. Kommen Sie in einer Einatmung wieder zurück, ohne die Waden ganz auf dem Boden abzusetzen. Wiederholen Sie diese Übung 10-15 Mal und führen Sie davon mindestens zwei, besser drei Durchgänge durch! Machen Sie zwischen den einzelnen Durchgängen eine Pause von 1-2 Minuten.



Fit & Clever:

An die Atmung denken & dabei vielleicht eine kleine Traumreise machen. Spazieren gehen an einem Ort ihrer Wahl. Durch die Berge, am Meer, schlendern in einer Kirche, Stadtbummel, wohin träumen Sie sich? → ☀️ 🌀

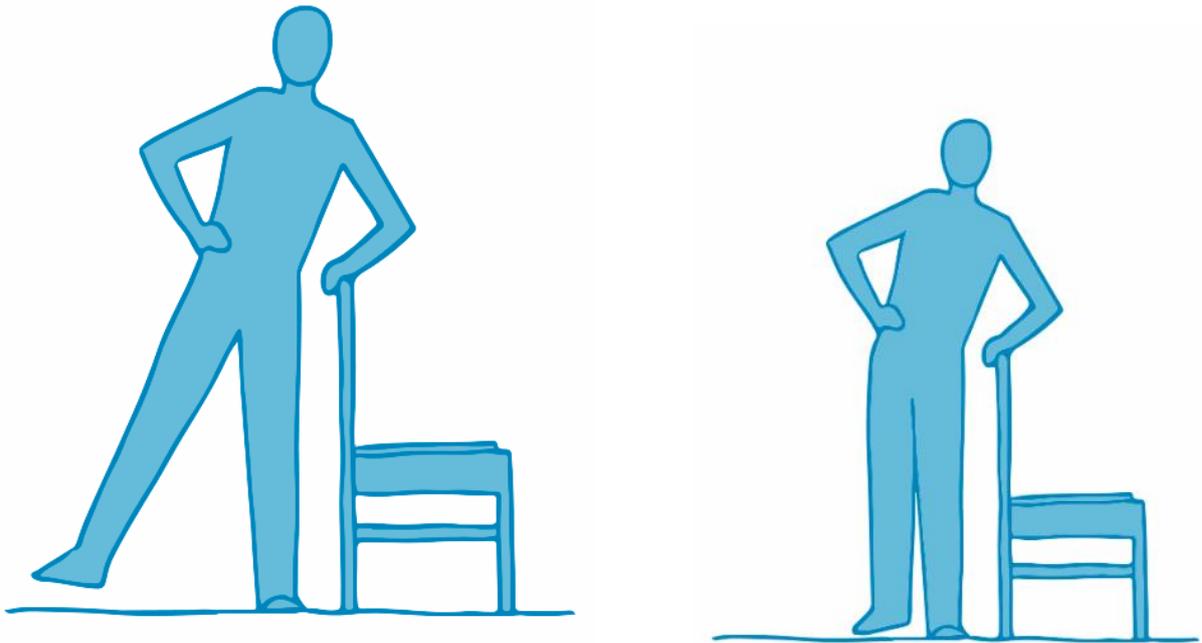


Kräftigen Sie Ihre Oberschenkelmuskulatur Kniebeuge

Atmen Sie beim Beugen der Knie (Winkel von 90 Grad) tief aus und schieben Sie das **Gesäß nach hinten**. Richten Sie ihren Oberkörper mit einer Einatmung langsam wieder auf. Wiederholen Sie diese Übung 10-15 Mal und führen Sie davon mindestens zwei, besser drei Durchgänge durch! Machen Sie zwischen den einzelnen Durchgängen eine Pause von 1-2 Minuten.

Fit & Clever:

Wie gesagt: Atmen! Und vielleicht jetzt mal an vergangene Urlaubsreisen, Orte denken und gleichzeitig zählen. 😊



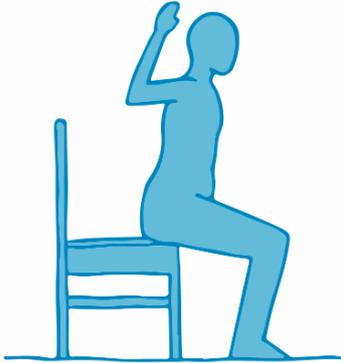
Kräftigung der Oberschenkelaußenmuskulatur und des Gesäßes

Finden Sie einen sicheren Stand. Das freie Bein wird bei dieser Bewegungsübung in gestreckter Position so weit wie möglich, ohne dabei die Hüftposition zu verändern. Atmen Sie dabei ruhig ein und aus. Führen Sie mit jedem Bein 10-15 Wiederholungen durch. Führen Sie davon mindestens zwei, besser drei Durchgänge durch! Machen Sie zwischen den einzelnen Durchgängen eine Pause von 1-2 Minuten.

Fit & Clever:

Atmen, lächeln, träumen und singen. Trillern Sie doch ein Lied oder eine Melodie, die Sie sich gerade ausdenken.

Kräftigung der oberen Rückenmuskulatur und Mobilisierung der Schultern



Nehmen Sie eine stabile Sitzhaltung ein. Der Rücken ist bei dieser Gymnastikübung gerade und leicht nach vorn geneigt. Die Arme sind auch Schulterhöhe angehoben und die Ellenbogen sind 90 Grad gebeugt. Ziehen Sie nun die Schulterblätter in einer Einatmung zusammen.

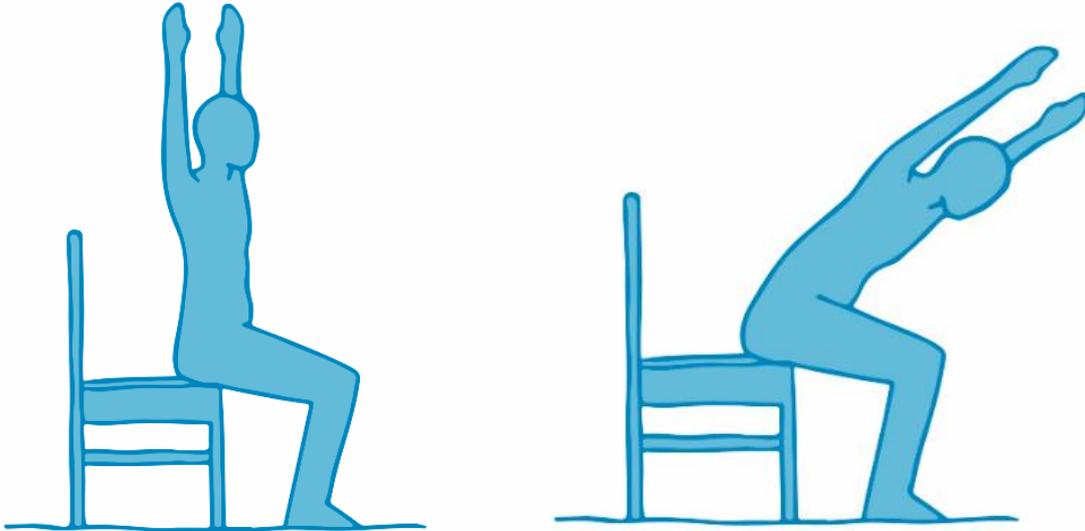


Anschließend führen Sie die Ellenbogen in einer Ausatmung vor den Körper zusammen. Wiederholen Sie diese Übung 10-15 Mal und führen Sie davon mindestens zwei, besser drei Durchgänge durch! Machen Sie zwischen den einzelnen Durchgängen eine Pause von 1-2 Minuten.

Fit & Clever:

Nehmen Sie es einfach mit Humor. Atmen, lächeln, träumen, singen, und nun vielleicht noch überlegen wie kommen Sie von hier mit dem Rad oder der U-Bahn, Schiff, Auto nach Finkenwerder. Und was kann man dort sehen. Aber das Wichtigste ist:

ATMEN & nicht überfordern.



Kräftigung der Rückenmuskulatur und Mobilisierung des Rückens

Nehmen Sie eine stabile Sitzhaltung ein. Der Rücken ist gerade. Die ausgestreckten Arme sind die Verlängerung ihrer Wirbelsäule. Beugen Sie nun ihren Oberkörper in einer Ausatmung nach vorne und anschließend in einer Einatmung wieder zurück. Wiederholen Sie diese Übung 10-15 Mal und führen Sie davon mindestens zwei, besser drei Durchgänge durch! Machen Sie zwischen den einzelnen Durchgängen eine Pause von 1-2 Minuten.

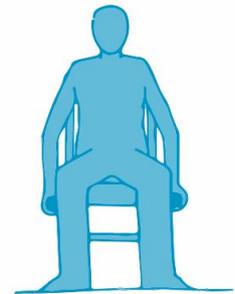
Fit & Clever:

Atmen, träumen, singen, lächeln oder einfach konzentriert die Übung machen. Vielleicht an das Herz denken. Mal strahlt es nach oben, mal fällt es in Richtung Boden. Und die Pause genießen. Die Ruhe im Körper. Keine Bewegung.

Kräftigung des Schultergürtels

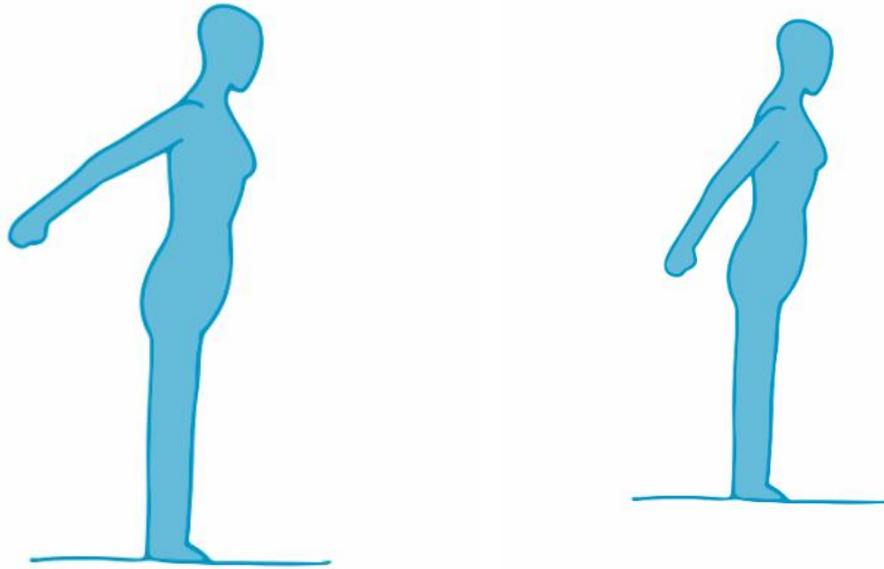
Nehmen Sie für diese Übung eine aufrechte Sitzposition ein. Strecken Sie Ihre Arme seitwärts auf Schulterhöhe ab. Zur

Verstärkung dieser Gymnastikübung können Sie als Zusatzgewicht z.B. kleine Wasserflaschen nutzen. Senken Sie nun Ihre Arme in einer Ausatmung zur Hüfte ab und heben Sie sie in einer Einatmung wieder auf Höhe der Schultern an. Wiederholen Sie diese Übung 10-15 Mal und führen Sie davon mindestens zwei, besser drei Durchgänge durch! Machen Sie zwischen den einzelnen Durchgängen eine Pause von 1-2 Minuten.



Fit & Clever:

Atmen. Nicht überfordern. Und den Unterkiefer vielleicht nochmal lockern. Wenn die Möglichkeit besteht einfach mal aus dem Fenster schauen. In der Pause aufmerksam beobachten, was sich draußen so regt und bewegt.

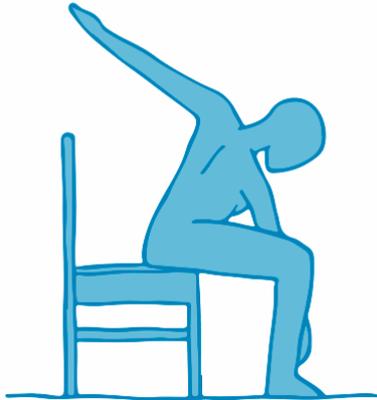


Dehnung Brustmuskulatur und Mobilisierung des Schultergürtels

Stehen Sie in einer aufrechten Position und führen Sie die Arme hinter dem Rücken zusammen und falten Sie die Hände hinter dem Rücken. Führen Sie nun die Schulterblätter zusammen und ziehen die gefalteten Hände nach oben. Atmen Sie ruhig ein und aus. Wiederholen Sie diese Übung 10-15 Mal und führen Sie davon mindestens zwei, besser drei Durchgänge durch! Machen Sie zwischen den einzelnen Durchgängen eine Pause von 1-2 Minuten.

Fit & Clever:

Konzentrieren, Atmen, 😊 und falls die Anstrengung es zulässt, das Alphabet von hinten nach vorne buchstabieren. Och nö zu schwer. Dann nicht. Oder in Etappen?



Beweglichkeit des Oberkörpers und des Rückens

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl. Führen Sie die rechte Hand in einer Ausatmung zum linken Knöchel und folgen Sie dem Arm mit dem Blick. Strecken nun Sie den linken Arm mit einer Einatmung nach hinten oben. Diese Position wird nun 10-15 Sekunden gehalten. Richten Sie sich nun wieder in den aufrechten Sitz auf und führen Sie den rechten Arm nach rechts hinten oben. Ihr Blick folgt dem Arm. Wiederholen Sie diese Übung 10-15 Mal und führen Sie davon mindestens zwei, besser drei Durchgänge durch! Machen Sie zwischen den einzelnen Durchgängen eine Pause von 1-2 Minuten.

Fit & Clever:

In der Pause mal überlegen, was war das noch:

Atmen, lächeln, träumen, singen, konzentrieren, achtsam sein – und nun fehlt nur noch –

Entspannen!

Fit & Clever*

*Umgearbeitet aus <https://www.aelter-werden-in-balance.de/online-bewegungsangebote/aktivprogramm-fuer-jeden-tag/> Fit & Clever von S. Dierks, Trainerin DOSB B Lizenz Rehasport
Durchführung in Eigenverantwortung.