

Corona AKTIV

BEWEGUNG IN EINER STEHENDEN WELT

ein Programm von Medau-Schüler*innen
für alle die Spaß an Bewegung haben!



Hallo und herzlich Willkommen zu unserem Corona AKTIV-Heim-Übungsprogramm.

Wir, 5 Physiotherapeut*innen in Ausbildung an der Medau Schule in Coburg, wollen Ihnen in Zeiten von Corona zeigen, wie Sie sich auch zu Hause mit Basic-Übungen, die frei gesteigert werden können, fit halten.

Diese Übungen sind vorrangig für Senioren gedacht, bei denen Bewegung gerade zu kurz kommt, trotzdem ist natürlich jeder eingeladen die Übungen durchzuführen!

Wichtig zu wissen:

Stellen Sie sich selber aus den unten aufgeführten Kategorien ein Übungsprogramm zusammen und führen dieses an mind. 3 Tagen pro Woche durch.

Unsere Empfehlung:

- 4 Atemtherapie-Übungen
- 3 Warm-up-Übungen
- 2 Koordinations-/Gleichgewichtsübungen
- 2 Kraftübungen
- 3 Hockergymnastik-Übungen

- Beginnen Sie mit einfachen Übungen und arbeiten Sie sich zu schwereren vor!
- Überfordern aber auch unterfordern Sie sich nicht!
- Achten Sie darauf bei jeder Übung eine sichere Ausgangsstellung mit Möglichkeiten zum Festhalten bei Bedarf einzunehmen!
- Denken Sie auch immer an Ihre individuellen, durch Krankheit bedingten Einschränkungen.
(z.B. Herzpatienten-> regelmäßig Puls messen)

Unsere Bitte an Sie:

Bleiben Sie gesund, haben Sie Spaß an der Bewegung und leiten Sie gerne diese Übungen an Ihre Bekannten weiter!!

Atemtherapie?

Was ist das und warum es mir gut tut.

Atemtherapie ist eine physiotherapeutische Technik, die atemberuhigend und entspannungsfördernd wirkt. Die vertiefte Ein- und Ausatmung bewirkt, dass die Luft länger in den Lungen verbleibt. Somit ist der Gasaustausch effizienter und Sie bekommen besser Luft.

1.

Suchen Sie sich einen ruhigen Ort und nehmen Sie eine angenehme Stellung in Rückenlage ein.

2.

Schließen Sie die Augen und nehmen Sie Ihre Atmung wahr.

Achten Sie dabei auf die:

- Atemtiefe (Atme ich flach oder tief ein und aus?)
- Atemrhythmus (Atme ich gleichmäßig? Länge der Ein- & Ausatmung?)
- Atemweg (Atme ich in den Brustkorb oder in den Bauch?)

3.

Legen Sie die Hände auf Ihren Brustkorb. Versuchen Sie nun, so tief wie möglich durch die Nase einzuatmen und durch den Mund auszuatmen. **Wiederholen Sie das ganze 4-5 mal.**

4.

Spüren Sie, wie sich Ihre Hände vom Brustkorb abheben und wieder senken. Atmen Sie wieder so tief wie möglich durch die Nase ein. Stellen Sie sich bei der nächsten Ausatmung vor, Sie würden eine Kerze auspusten. Ihre Lippen werden spitz und die Luft strömt langsam heraus.

5.

Wiederholen Sie diesen Vorgang, Einatmung: durch die Nase. Ausatmung: „Kerze auspusten“.

6.

Legen Sie nun die Hände auf Ihren Bauch. Versuchen Sie so tief wie möglich durch die Nase einzuatmen, Ihre Hände heben sich durch die Vorwölbung der Bauchdecke nach oben. Sie pusten die Kerze aus und die Hände senken sich wieder. Spüren Sie die Atmung. **Wiederholen Sie das ganze 4-5 mal.**

7.

Versuchen Sie als nächstes stufenweise einzuatmen. Stellen Sie sich dazu vor, Ihre Einatmung wäre ein Aufzug. Die Passagiere steigen in den Fahrstuhl ein und fahren in den ersten Stock. Sie nehmen den ersten Atemzug.

Nun geht es in den zweiten Stock weiter und Sie nehmen den zweiten Atemzug. Es geht nun in den dritten Stock und Sie nehmen den dritten Atemzug. Hier müssen die Passagiere alle Aussteigen. Die Zeit bis alle ausgestiegen sind überbrücken Sie mit einer kurzen ca. 3 sekündigen Pause. Indem Sie ausatmen gelangt der Fahrstuhl nun wieder in das Erdgeschoss.

Wiederholen Sie diesen Vorgang 4-5 mal.

Erster Stock, zweiter Stock, dritter Stock. Alle aussteigen lassen / 3 Sekunden warten / ausatmen.

8.

Verändern Sie nun Ihre Position. Legen Sie sich auf die Seite. Wiederholen Sie die oben genannten Techniken. Versuchen Sie zu spüren, ob sich an Ihrer Atmung etwas verändert.

- Atem Sie tief durch die Nase ein und pusten Sie bei der Ausatmung die Kerze aus. Wiederholen Sie dies 4-5 mal.
- Lassen Sie die Passagiere 3 Stockwerke mit Ihrer Atmung im Aufzug nach oben fahren, lassen Sie alle aussteigen und es geht zurück ins Erdgeschoss. **Wiederholen Sie dies 4-5 mal.**

9.

Legen Sie sich nun auf die andere Seite. Wiederholen Sie die oben genannten Techniken. Versuchen Sie zu spüren, ob sich an Ihrer Atmung etwas verändert.

- Atem Sie tief durch die Nase ein und pusten Sie bei der Ausatmung die Kerze aus. Wiederholen Sie dies 4-5 mal.
- Lassen Sie die Passagiere 3 Stockwerke mit Ihrer Atmung nach oben fahren, lassen Sie alle aussteigen und es geht zurück ins Erdgeschoss. **Wiederholen Sie dies 4-5 mal.**

10.

Kommen Sie nun in den Sitz. Setzen Sie sich an die Bettkante oder auf einen Stuhl. Spüren Sie die nun die zwei Knochenpunkte an Ihrem Gesäß. Um diese noch besser zu spüren, können Sie sich auch auf Ihre Hände setzen und Ihren Oberkörper nach vorne und hinten/ nach rechts und links verlagern. Versuchen Sie, diese Punkte gleichmäßig zu belasten.

11.

Versuchen Sie nun aufrecht zu sitzen. Ihr Scheitel strebt Richtung Decke. Führen Sie ihren rechten Zeigefinger an Ihr rechtes Nasenloch. Versuchen Sie so langsam und tief wie möglich einzusatmen. Am höchsten Punkt der Einatmung pausieren Sie wieder kurz zu. Denken Sie dabei wieder an die Passagiere im Fahrstuhl, die aussteigen möchten. Ausatmung: „Kerze aus-pusten“. Spüren Sie Veränderungen Ihrer Atmung.

Wiederholen Sie dies 4-5mal.

12.

Führen Sie nun Ihren linken Zeigefinger an das linke Nasenloch. Versuchen Sie wieder langsam und tief durch die Nase einzuatmen. Pausieren Sie am höchsten Punkt der Einatmung. Ausatmung: „Kerze auspusten“.

Wiederholen Sie dies 4-5mal.

13.

Kommen Sie nun in den Stand. Versuchen Sie die Schultern nach unten hinten zu ziehen, als ob Sie die Hosentaschen berühren möchten. Nun stehen Sie aufrecht. Nehmen Sie 3 tiefe und lange Atemzüge durch die Nase; Pausieren; „Kerze auspusten“.

14.

Nehmen Sie sich nun noch einen kurzen Moment Zeit um in Ihren Körper hinein zu horchen, was diese intensive Atemvertiefung in Ihnen bewirkt hat und starten Sie energiegeladene neue Aktivitäten.

Warmup (Ganzkörper)

Die Dauer sollte ca. bei 10- 15 min liegen.
Die Übungen können individuell ausgesucht werden, sollten dennoch mehrmals ausgeführt werden.

Tipp: Von einfach zu schwer durcharbeiten!

einfach	mittel	schwer
<p>Größere Gelenke kreisen Beschreibung: Gelenke werden in Rotationsbewegungen in vers. Richtungen gekreist. (Fuß/ Schulter/Hüftgelenk)</p>	<p>Treppen laufen o. Treppenstufen steigen Beschreibung: Treppe auf -und ablaufen o. Treppenstufe auf- und absteigen.</p>	<p>Seilspringen (mit o. ohne Seil) Beschreibung: Seilspringen o. Sprungbewegung ohne Seil nachimitieren.</p>
<p>Side- Step Beschreibung: Erstes Bein wird mit Abstand rechts zur Seite abgestellt, anderes Bein wird angestellt.</p>	<p>Springen (Hampelmänner) Beschreibung: Arme über Kopf zusammenführen, Beine springen in breiten Stand - Beine ziehen zusammen, Arme werden nach unten geführt.</p>	<p>Wechselsprung auf Treppenstufe Beschreibung: Ein Fuß steht auf Stufe, anderer steht auf Boden. Füße wechseln mit Sprung die Position.</p>
<p>Schwingen der Arme im Sitz Beschreibung: Arme schwingen von vorne nach hinten am Körper entlang.</p>	<p>Kniehebelauf Beschreibung: Knie werden im Wechsel hochgezogen und berühren ausgestreckte Hände.</p>	<p>Kick- Lauf Beschreibung: Rechtes Bein kicks nach vorne und wird dort abgesetzt. Linkes Bein folgt auf der gleichen Art. Bewegung soll in einer Fortbewegung weiterlaufen.</p>
<p>Ellenbogen- Knie- Bewegung im Sitz Beschreibung: Knie werden im Wechsel hochgezogen und entgegengesetzter Ellenbogen berührt Knieoberseite.</p>	<p>Lauf mit anfersen der Beine Beschreibung: Fersen werden im Wechsel nach Hinten an Po gezogen.</p>	<p>Burpees mit Sprung Beschreibung: Aus Stand in Hocke springen, Beine nach hinten rausstrecken, Beine wieder vorziehen, dann hoch kommen mit Streck sprung.</p>
<p>Auf Stelle laufen mit vers. Tempovariationen Beschreibung: Laufen/ Joggen ohne Fortbewegung in vers. Tempos</p>	<p>Gehende Ausfallschritte Beschreibung: Ein Bein wird in Beugstellung nach vorne abgestellt, anderes Bein ist gestreckt. Gestrecktes Bein wird ran gezogen und nach vorne gebeugt abgestellt.</p>	

Koordinations- und Gleichgewichtsübungen

- Jede Übung hat Steigerungsmöglichkeiten. -> mehr Wdh.zahl, Augen zu, Handtuch oder Matte als Unterlage, andere Ausgangsstellung (ASTE)
- Die Übungen können mehrmals am Tag wiederholt werden.
- Koordinationsübung für jeden: mit unüblicher Hand Zähne putzen
- Vereinfachungs-/Steigerungsmöglichkeiten

Sitz (Stuhl ohne Lehne/Hocker)	Beschreibung	Schwierigkeitsgrad/ Variation	Wiederholungsanzahl/ -dauer
Arm-/Schulterkreisen	<ul style="list-style-type: none"> - Arme über Kopf heben und nach vorne kreisen lassen - auch mgl. nur die Schultern zu kreisen 	<p style="text-align: center;">Einfach</p> <ul style="list-style-type: none"> - Richtungswechsel - gegengleiches kreisen im Stand 	15 sec dann Richtungswechsel
Finger-Finger	<ul style="list-style-type: none"> - beide Arme zur Seite ausstrecken - Zeigefingerspitze beider Hände vor dem Körper zusammenführen 	<p style="text-align: center;">Einfach</p> <ul style="list-style-type: none"> - Augen geschlossen - im Stand 	5x wiederholen
Finger-Nase	<ul style="list-style-type: none"> - Arm neben Körper ausstrecken - Zeigefinger einer Hand zur Nasenspitze führen 	<p style="text-align: center;">Einfach</p> <ul style="list-style-type: none"> - Augen geschlossen - im Stand 	5x wiederholen
Liegende 8	<ul style="list-style-type: none"> - Arm vor Körper ausstrecken - Mit Finger eine liegende 8 nachzeichnen 	<p style="text-align: center;">Einfach</p> <ul style="list-style-type: none"> - Richtungswechsel - Hände fassen, gleiche Bewegung machen - Augen geschlossen - im Stand 	10x wiederholen
„Spinnrad“	<ul style="list-style-type: none"> - re Hand wickelt Garn auf - li Fuß tritt in Rad 	<p style="text-align: center;">Einfach</p> <ul style="list-style-type: none"> - Seitenwechsel - Augen geschlossen 	30 sec jede Seite
„Vertauschen“	<ul style="list-style-type: none"> - Hände liegen im Schoß - Li wird überm Kopf zur Faust - Re klopt auf li Oberschenkel - In Schoß zurück und tauschen 	<p style="text-align: center;">Einfach</p> <ul style="list-style-type: none"> - Augen geschlossen - Steigerung der Geschwindigkeit 	10x wiederholen
Kreisen und Klopfen	<ul style="list-style-type: none"> - eine Hand liegt auf Bauch und kreist - andere Hand klopf gleichzeitig leicht auf Kopf 	<p style="text-align: center;">Mittel</p> <ul style="list-style-type: none"> - Handwechsel - Augen geschlossen - im Stand 	10x dann wechseln
Streichen und Klatschen	<ul style="list-style-type: none"> - eine Hand streicht über Oberschenkel - andere Hand klatscht auf Oberschenkel 	<p style="text-align: center;">Mittel</p> <ul style="list-style-type: none"> - Handwechsel - Augen geschlossen 	10x dann wechseln

Koordinations- und Gleichgewichtsübungen

Sitz (Stuhl ohne Lehne/Hocker)	Beschreibung	Schwierigkeitsgrad/ Variation	Wiederholungsanzahl/ -dauer
Finger zum Daumen	<ul style="list-style-type: none"> - einzelne Finger berühren nacheinander die Daumenspitze 	<p>Mittel</p> <ul style="list-style-type: none"> - gegengleich anfangen - Augen geschlossen 	30 sec
Rumpfuhr	<ul style="list-style-type: none"> - Rumpf zu jeder Seite neigen und so Gewicht verlagern 	<p>Mittel</p> <ul style="list-style-type: none"> - Augen geschlossen 	10x dann wechseln
Körperschwerpunkt-Test	<ul style="list-style-type: none"> - Beine leicht vom Boden abheben - Körper zur Seite neigen bis man aus dem Gleichgewicht kommt 	<p>Mittel</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arme zum Ausgleichen ausstrecken oder überkreuzt auf Brust ablegen - Augen geschlossen 	5x jede Seite
Werfen und Stampfen	<ul style="list-style-type: none"> - Gegenstand wird von einer in die andere Hand übergeben/ geworfen - Beine stampfen gleichzeitig auf Boden 	<p>Mittel</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wurf wird größer - im Stand 	10x wiederholen

Koordinations- und Gleichgewichtsübungen

Stand (mit Lehne zum Festhalten in der Nähe)	Beschreibung	Schwierigkeitsgrad/ Variation (alles auf Handtuch mgl.)	Wiederholungsanzahl/ -dauer
Balancieren	<ul style="list-style-type: none"> - einen Fuß vor den andern setzen und auf imaginärer Linie gehen 	<p>Einfach</p> <ul style="list-style-type: none"> - bei Schwierigkeiten Abstände zwischen Schritten vergrößern - Arme neben Körper ausstrecken - Gegenstand auf Handrücken balancieren - Gegenstand zwischen Händen übergeben 	30 sec
Bücken	<ul style="list-style-type: none"> - mit re Hand an li Fuß fassen - Oberkörper wieder aufrichten und wechseln 	<p>Mittel</p> <ul style="list-style-type: none"> - bei Stand-Unsicherheiten anlehnen 	5-10x jede Seite
Einbeinstand	<ul style="list-style-type: none"> - Gewicht wird auf ein Bein verlagert - anderes Bein wird leicht vom Boden abgehoben 	<p>Mittel</p> <ul style="list-style-type: none"> - zur Stabilisierung leicht in die Knie gehen - bei Unsicherheiten festhalten - Augen geschlossen - auf Zehenspitzen 	2-3x jede Seite, 20-30 sec halten
Standwaage	<ul style="list-style-type: none"> - Gewicht wird auf ein Bein verlagert - anderes Bein wird vom Boden abgehoben und nach hinten ausgestreckt, während sich Rumpf horizontal zum Boden ausrichtet 	<p>Mittel</p> <ul style="list-style-type: none"> - s. Einbeinstand - gestrecktes Bein weiter nach oben heben -> Rumpf und Bein bilden Horizontale 	10-20 sec pro Seite halten
Ausfallschritt	<ul style="list-style-type: none"> - ein Bein macht großen Schritt nach hinten - vorderes Bein leicht gebeugt, hinteres durchgestreckt - Gewicht in der Mitte, Oberkörper aufgerichtet 	<p>Mittel</p> <ul style="list-style-type: none"> - s. Einbeinstand - Arme neben Körper ausstrecken - schwieriger: Arme über Kopf ausstrecken 	5-7x jede Seite
Liegende 8	<ul style="list-style-type: none"> - Gewicht wird auf ein Bein verlagert - anderes Bein wird leicht abgehoben - Fuß malt liegende 8 	<p>Mittel</p> <ul style="list-style-type: none"> - s. Einbeinstand - Arme neben Körper ausstrecken, kleine Kreise machen 	5x jede Richtung, dann Bein wechseln
„Baum im Wind“	<ul style="list-style-type: none"> - Gewichtsverlagerung nach vorne, hinten, zur Seite ohne Abknicken des Rumpfes 	<p>Mittel</p> <ul style="list-style-type: none"> - Augen geschlossen - Handtuch/Matte als Unterlage 	3x jede Richtung

Koordinations- und Gleichgewichtsübungen

Stand (mit Lehne zum Festhalten in der Nähe)	Beschreibung	Schwierigkeitsgrad/ Variation (alles auf Handtuch mgl.)	Wiederholungsanzahl/ -dauer
Ferse zum Knie	<ul style="list-style-type: none"> - Gewicht wird auf ein Bein verlagert - anderes Bein führt Ferse entlang der Wade zum Knie 	<p>Mittel</p> <ul style="list-style-type: none"> - leicht in die Knie gehen - Arme neben Körper ausstrecken - Augen geschlossen 	5x dann Bein wechseln
Seitliches-Bein-heben	<ul style="list-style-type: none"> - Gewicht wird auf ein Bein verlagert - anderes Bein hebt ab und wird leicht zur Seite ausgestreckt und zurück geführt 	<p>Mittel</p> <ul style="list-style-type: none"> - leicht in die Knie gehen - an Lehne festhalten oder Arme neben Körper ausstrecken - Augen geschlossen - auf Handtuch 	5x dann Bein wechseln
Einbeinstand mit Beinpendel	<ul style="list-style-type: none"> - Gewicht wird auf ein Bein verlagert - anderes Bein hebt ab und wird leicht nach vorne und hinten 	<p>Mittel</p> <p>s. seitliches Bein heben</p>	5x dann Bein wechseln

Kräftigungsübungen

Krafttraining für zu Hause mit Materialien, die jeder zu Hause hat.

Wiederholung der Übung:

10	x	3
Jede Übung soll 10x hintereinander ausgeführt werden. Danach folgt eine Pause von 30 sec - 1 min.		Anzahl der gesamten Übungsausführung = 1 Satz (Übung 10x + Pause = 1 Satz)

Beachten Sie bei der Ausgangsstellung SITZ bitte folgendes:
Füße hüftbreiter Stand – Knie darüber eingeordnet – gerader Rücken

Oberarme

Bizeps – vorderer Oberarmmuskel

Material: mit Wasser gefüllte Flasche (0,5l Füllmenge)
Ausgangsstellung: Sitz auf der Vorderkante eines Stuhls/Hockers
Ausführung: Umgreifen Sie die Flasche und drehen Sie Ihre Hand mit dem Handrücken Richtung Boden

1. Beugen Sie Ihren Arm an, so dass Sie die Flasche in Richtung Schulter führen.
2. Strecken Sie den Arm langsam wieder aus und kommen somit in die Ausgangsstellung zurück.

Trizeps – hinterer Oberarmmuskel

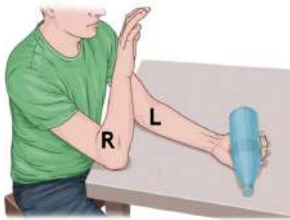
Material: mit Wasser gefüllte Flasche (0,5l Füllmenge)
Ausgangsstellung: Sitz auf der Vorderkante eines Stuhls/Hockers Ellenbogen stützt auf einem Tisch vor Ihnen
Ausführung: Umgreifen Sie die Flasche und drehen Sie Ihre Hand mit dem Handrücken nach oben.

1. Beugen Sie ihren Arm an, so dass Ihr Unterarm senkrecht auf dem Tisch steht.
2. Führen Sie die Flasche langsam Richtung Tischplatte

Kombinationsübung aus Bizeps & Trizeps

Material: mit Wasser gefüllte Flasche (0,5l Füllmenge)
Ausgangsstellung: Sitz auf der Vorderkante eines Stuhls/Hockers
>> am Tisch, da die Arme auf dem Tisch aufliegen

Ausführung:



Startposition:

linker Arm > Hand liegt auf dem Tisch mit dem Handrücken auf und umgreift die Flasche
rechter Arm steht senkrecht auf dem Tisch
> Hand zeigt mit Handrücken zur Schulter



1. Anbeugen des Armes, so dass die Flasche zur aufgestellten Hand geführt wird

2. Flasche wird hier dann in die rechte Hand übergeben



3. Flasche wird nun langsam Richtung Tisch abgesenkt „Sie bremsen die Flasche ab“

4. die Flasche wird wieder in die rechte Hand übergeben

>> Die Übung beginnt von vorne.

Rücken/Schulter/Brust

Material: 2 mit Wasser gefüllte Flasche (Füllmenge 0,5l)

Ausgangsstellung: Sitz auf der Vorderkante eines Hockers
>>nicht am Tisch, da Sie Platz nach vorne und hinten brauchen

Ausführung: Umgreifen Sie beide Flaschen („normal“)

Startposition: Ausgestreckte Arme bis Brusthöhe

1. Führen Sie die Arme horizontal nach außen bis auf Schulterhöhe
2. die Schulterblätter kommen zu einander
3. Führen Sie die Arme wieder vor Ihrem Körper zusammen

Rücken

Material: 2 mit Wasser gefüllte Flasche (Füllmenge 0,5l)

Ausgangsstellung: Sitz auf der Vorderkante eines Hockers > nicht am Tisch, da Sie zur Seite Platz brauchen

Ausführung: Umgreifen Sie beide Flaschen („normal“)

Startposition: Arme sind angewinkelt am Körper (90°) – Ellenbogen hat immer Kontakt zum Körper

1. Führen Sie die Unterarme zur Seite nach außen, so dass sich Ihre Schultern aufdrehen – Ellenbogen hält weiterhin Kontakt zum Körper.
2. Die Arme werden wieder zurückgeführt, so dass sie parallel zu einander sind.

Bauch/Bein

Ausgangsstellung: Sitz auf der Vorderkante eines Stuhls/Hockers
> wählen Sie Stuhl/Hocker für sich aus, je nachdem wie sicher Ihr Gleichgewicht ist

Ausführung:

Startposition: Lehnen Sie sich mit dem Oberkörper so weit nach hinten, dass sie Ihre Beine Problem los abheben könnten, mit den Armen halten Sie sich seitlich an der Sitzfläche fest – Beine sind ausgestreckt – Fersen haben Kontakt zum Boden

1. Variante: rechtes Bein löst den Kontakt zum Boden und wird zum Körper herangezogen >> Bein wird wieder ausgestreckt – beide Fersen haben wieder Kontakt zum Boden >> nun ist das linke Bein mit derselben Ausführung an der Reihe

2. Variante: beide Beine lösen den Kontakt zum Boden und werden zum Körper herangeführt >> Beine strecken sich wieder >> Fersen haben Kontakt zum Boden

Beine

Material: Treppe mit mindestens 5 Stufen

Ausführung: Treppensteigen

1. Variante: machen Sie einen Schritt auf die Stufe >> stellen Sie sich Hüftbreit hin und gehen in eine leichte Hocke – achten Sie darauf das der Hintern nach hinten schiebt und nicht die Knie über die Füße >> machen sie wieder einen Schritt zurück nach unten >> danach folgt der nächste Schritt mit Beinwechsel

2. Variante: Nehmen Sie nur jede zweite Stufe und gehen so die gesamte Treppe nach oben

> **Wiederholung 2x die gesamte Treppe**

Setzen Sie sich auf einem Stuhl ohne Armlehne oder einen Hocker mit Platz zur Seite und nach vorne. Finden Sie eine aufrechte Sitzposition, die für Sie angenehm ist.

Führen Sie die Übungen durch, die für Sie möglich sind.

Wiederholen Sie jede Übung einige Male und machen Sie so viel Pause dazwischen, wie nötig.

Atmen Sie beim Durchführen der Bewegungen gleichmäßig weiter und halten Sie nicht die Luft an.

1. Übungen für Arme und Hände

- Kreisen Sie die Schultern nach vorne und hinten.
- Heben Sie die Schultern hoch. Ziehen Sie sie zu den Ohren und lassen sie wieder sinken.
- Ballen Sie die Hände zu Fäusten und boxen Sie auf einen fiktiven Gegner direkt vor Ihnen.
- Tippen Sie abwechselnd mit der rechten Hand an Ihre rechte Schulter und mit der linken Hand an Ihre linke Schulter. Nun tippen Sie mit der rechten Hand an Ihre linke Schulter u. mit der linken Hand an Ihre rechte Schulter.
- Kreisen Sie die Handgelenke in beide Richtungen.
- Strecken Sie die Arme auf Schulterhöhe seitlich aus und beginnen Sie hier die Arme nach vorne zu kreisen. Werden Sie immer größer mit Ihrem Kreis. Dann wieder kleiner bis Sie zur Anfangsposition zurückkehren. Führen Sie das Ganze nochmal in die gegengesetzte Kreisrichtung durch.
- Pendeln Sie mit den Armen neben dem Körper vor und zurück. Gleichzeitig, später auch gegengleich.
- Öffnen und schließen Sie ihre Finger zu einer Faust. Beim Öffnen spreizen Sie die Finger soweit es geht.
- Tippen Sie mit jedem Finger nacheinander an die Daumenkuppe. Versuchen Sie es gleichzeitig mit beiden Händen.
- Bringen Sie ihre Handflächen vor dem Körper zusammen. Drücken Sie die Hände gegeneinander, sodass ein Druck entsteht. Halten Sie diesen für 15-30 Sek. Lösen Sie wieder auf. Wiederholen Sie das Ganze 3 Mal.
- Bringen Sie die Arme über den Kopf und pflücken fiktive Äpfel vom Apfelbaum.
- Bringen Sie die Hände hinter dem Rücken zusammen, als wenn Sie eine Schürze binden wollen.
- Strecken Sie einen Arm über dem Kopf aus und fassen Sie dann mit der Hand zwischen die Schulterblätter. Der andere Arm kommt von unten und versucht die Hand zu berühren. Nun die andere Seite.

2. Übungen für den Rumpf

- Drehen Sie den Kopf vorsichtig von einer zur anderen Seiten.
- Legen Sie das rechte Ohr auf die rechte Schulter. Dann dasselbe auf der linken Seite.
- Bringen Sie Ihr Kinn auf das Brustbein und neigen Sie dann den Kopf in den Nacken.
- Berühren Sie erst mit der linken Hand den rechten Fuß oder das rechte Knie, dann mit der rechten Hand den linken Fuß oder das linke Knie.
- Ziehen Sie die Knie abwechselnd so weit wie möglich zum Oberkörper hoch.
Versuchen Sie nun das Bein ein paar Sekunden dort oben zu halten.
- Kreisen Sie Ihren Oberkörper in beide Richtungen.
- Neigen Sie Ihren Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne und nach hinten.
- Legen Sie die Hände auf die Oberschenkel und führen sie die Hände entlang der Beine zu den Füßen.
- Führen Sie abwechselnd den rechten Ellenbogen zum linken Knie und dann umgekehrt.
- Setzen Sie sich aufrecht hin und kommen dann in ein Hohlkreuz während sich die Brust Richtung Decke schiebt. Nun rollen Sie sich wie ein Igel wieder ein und machen einen Rundrücken.
Versuchen Sie nun dabei Ihren Atem mitzunehmen: beim Hohlkreuz Einatmen, beim Rundrücken Ausatmen.
- Legen Sie Ihre Hände auf die Brust. Schauen Sie nun über die rechte Schulter nach hinten und drehen den Oberkörper soweit wie möglich mit. Kommen Sie wieder in die Mitte und machen Sie dasselbe auf der linken Seite.

3. Übungen für die Füße und Beine

- Bringen Sie Ihr Gewicht auf die Zehenspitzen und bringen dann die Füße wieder auf den Boden.
- Bringen Sie Ihr Gewicht nun auf die Fersen und bringen dann die Füße wieder auf den Boden.
- Wechseln Sie nun zwischen Zehenspitzen und Fersen. Wippen Sie so mit beiden Füßen gleichzeitig hin und her.
Versuchen Sie nun den rechten Fuß auf der Zehenspitze und den linken Fuß auf der Ferse zu bringen. Nun wechseln sie hin und her.
- Heben Sie ein Bein vom Boden ab und kreisen das Fußgelenk in beide Richtungen. Anschließend ist die andere Seite dran.
- Heben Sie ein Bein ab und strecken Sie das Knie durch. Halte Sie es dort für 5 – 10 Sek. Wechseln Sie das Bein.
- Malen Sie mit einer Fußspitze Kreise auf den Boden. Nun wechseln Sie die Seite. Versuchen Sie nun das Bein vom Boden abzuheben und den Kreis in der Luft zu malen.
- Heben und senken Sie einen Oberschenkel. Wechseln Sie die Seite.
- Berühren Sie mit dem rechten Fuß das linke Knie, dann mit dem linken Fuß das rechte Knie.
- Heben Sie ein Bein ab und klatschen Sie unter dem Bein die Hände zusammen. Nun das andere Bein.
- Marschieren Sie auf dem Platz.
- Strecken Sie die Beine aus und schütteln Sie die Füße locker aus.



MEDAU®

Medau-Schule gGmbH
Berufsfachschulen für Physiotherapie,
Gymnastik, Logopädie, Ergotherapie

Schloss Hohenfels 96450 Coburg

Telefon: 09561 83570
Telefax: 09561 36659
E-mail: info@medau-schule.de

MEHR ERFAHREN



www.medau-schule.de

Konzept und Text:
Annika Belz
Cosima Biel
Lena Strössenreuther
Miriam Pircher
Pauline Hanauske