
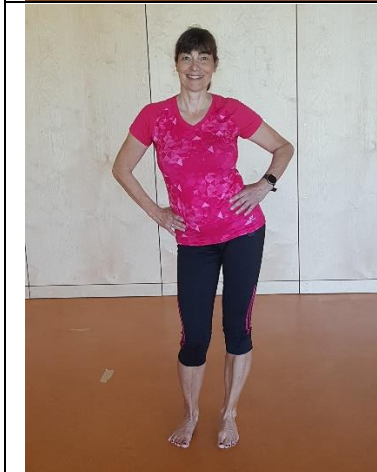
















Gesund durch den Sommer

			<p>Mobilisation Sprunggelenke: Fersen im Wechsel heben und senken. 10x pro Seite</p>
		<p>Schultermobilisation. Schulterkreisen - Ellbogen nach hinten kreisen lassen. Erst die rechte, dann die linke Seite. Evtl. größer werden und den Arm dabei strecken 10x pro Seite</p>	
		<p>Hüftkreisen links- und rechtsherum 5x rechtsherum und 5x linksherum</p>	
		<p>Wirbelsäulenmobilisation: Hände auf Oberschenkel stützen und im Wechsel den Rücken runden und strecken, dabei Knie gebeugt lassen.</p>	

		<p>Handtuch mit beiden Händen locker fassen und auseinanderziehen. Im Wechsel locker lassen und ziehen. Dabei kräftig nach außen ziehen und 5 Sekunden halten. Schultern sind tief und die Knie leicht gebeugt, Bauch fest.</p> <p>5 mal</p>
		<p>Handtuch auf Brusthöhe fassen und auf Spannung halten (Zug wieder nach außen) und leicht in die Knie gehen. Dann Handtuch über Kopf in die Streckung. Im Wechsel hoch und tief.</p> <p>Steigerung: In der Streckung auf die Zehenspitzen stellen und in jeder Position einige Sekunden halten.</p> <p>10 mal</p>
		<p>Handtuch auf Spannung über Kopf, Schultern weg von den Ohren und den Körper nach rechts und links seitlich beugen. Blick nach vorne gerichtet.</p> <p>5x jede Seite</p>
		<p>Rudern: Das Handtuch rechts und links am Körper vorbeiswingen. (Das Ruder ins Wasser tauchen)</p> <p>10mal</p>
		<p>Handtuch gespannt im Wechsel auf Brusthöhe – über Kopf – hinter den Kopf – über Kopf- nach vorne....</p> <p>10mal</p>

	<p>Handtuch werfen: Handtuch klein zusammenlegen und mit der rechten Hand hochwerfen und mit der linken Hand fangen. Dann links werfen und rechts fangen.</p> <p>10mal</p>
	<p>Handtuch zwischen die Füße klemmen, mit den Händen am Stuhl festhalten und mit geradem Oberkörper die Beine strecken. Absetzen und wieder strecken. Evtl. dabei anlehnen. Wichtig ist, dass der Oberkörper aufrecht bleibt. Super für Bauch und Knie!</p> <p>So oft ihr es schafft.</p>
	<p>Handtuch gespannt über den Kopf, auf die Oberschenkel und nach vorne zu den Füßen beugen. Kommt ihr bis zum Boden? Zurück aufrichten und wieder über Kopf.</p> <p>10mal</p>
	<p>Und zum Schluss noch unsere Lieblingsoberschenkelübung:</p> <p>Gleiche Übung wie vorher, allerdings stehen wir beim Aufrichten auf und halten den Po einige Sekunden kurz über dem Stuhl, bevor wir uns aufrichten. Nochmal ganz lang Richtung Decke strecken.</p> <p>Auch diese Übung gerne einige Male wiederholen.</p> <p>5mal</p>

Die Wiederholungszahlen sind nur Richtwerte. Übt so, wie es euch gut tut.

Wünsche Euch dabei viel Spaß, genießt den Sommer und bleibt vor allem gesund und munter.

Sylvia Ullmann