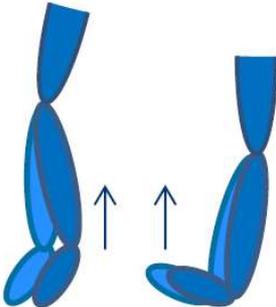
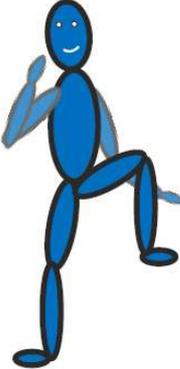
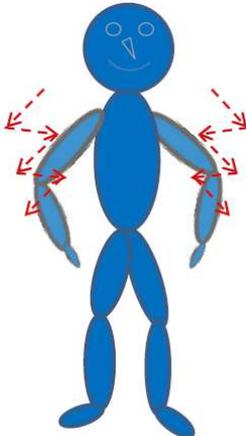


## Übungen mit FlexiFit:

# Lockern und Aufwärmen

Den Körper fit halten – Das kann jeder tun

	<p><b>Lockern und Erwärmen der Füße – Fußwippe</b></p> <p><u>Ausgangsposition:</u> Aufrecht hinstellen, auf Zehenspitzen stellen.</p> <p><u>Ausführung:</u> Zu den Fersen abrollen, Zehenspitzen an- bzw. hochziehen. Wenn notwendig an einem Gegenstand, z.B. Rückenlehne abstützen. Die Übung ca. 5 - 10x wiederholen.</p>
	<p><b>Aufwärmen der Beine – Knie hoch</b></p> <p><u>Ausgangsposition:</u> Auf der Stelle marschieren.</p> <p><u>Ausführung:</u> Zuerst Knie leicht nach vorn anheben, dann Knie immer höher anheben. Frequenz erhöhen und wieder langsamer werden. Die Übung ca. 1-2 min. durchführen.</p>
	<p><b>Lockern und Abklopfen der Hände und Arme – Schüttellockerung</b></p> <p><u>Ausgangsposition:</u> Aufrecht hinstellen, Fußstellung parallel.</p> <p><u>Ausführung:</u> Hand ausschütteln, Unterarm ausschütteln, dann den ganzen Arm ausschütteln. Dem erwärmten Arm nachspüren. Seitenwechsel. Die Übung kann auch mit beiden Armen gleichzeitig ausgeführt werden. Zum Abschluss Schultern und Arme abklopfen. Hände reiben. Die Übung, über den Tag verteilt wiederholen.</p>