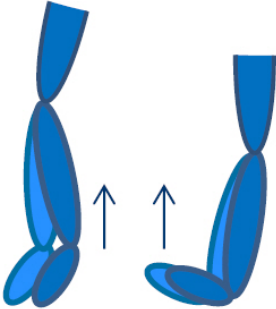

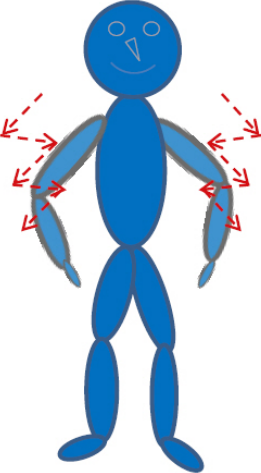


Ausgleichsübungen:

Lockern und Aufwärmen

Den Körper fit halten – das kann jeder tun.

15.04.2020

	<p>Lockern und Erwärmen der Füße – Fußwippe</p> <p>Aufrecht hinstellen, auf die Zehenspitzen stellen, zu den Fersen abrollen, Zehenspitzen an- bzw. hochziehen. Wenn notwendig an einem Gegenstand, z.B. Rückenlehne, Tisch, Wand abstützen.</p> <p>Die Übung ca. 5 - 10x wiederholen.</p>
	<p>Aufwärmen der Beine – Knie hoch</p> <p>Auf der Stelle marschieren. Zuerst Knie leicht nach vorn anheben, dann Knie immer höher anheben. Frequenz erhöhen und wieder langsamer werden.</p> <p>Die Übung ca. 1 min. durchführen.</p>
	<p>Lockern und Abklopfen der Hände und Arme – Schüttel-Lockerung</p> <p>Aufrecht hinstellen, Fußstellung parallel. Zuerst Hand ausschütteln, dann Unterarm, dann den ganzen Arm ausschütteln. Dem erwärmten Arm nachspüren. Seitenwechsel.</p> <p>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>