

Gymnastik mit Stefanie

Während der ganzen Weihnachtsvorbereitungen kann die Fitness schon mal vergessen werden. Unsere Senioren-Sozialarbeiterin Stefanie Baus lädt Sie zu ein paar Dehnübungen ein, damit Sie fit bleiben. Machen Sie mit!



Dehnübung für den unteren Rücken/ Lendenwirbelbereich:

Legen Sie sich auf den Rücken und platzieren Sie die Arme seitlich neben dem Körper. Die Beine werden aufgestellt bzw. angewinkelt. Nun bewegen Sie beide Knie abwechselnd und langsam in der Ausführung nach links und rechts. Sie können die Beine nach jedem Seitenwechsel kurz ablegen. Um die Dehnung im unteren Rücken zu verstärken können Sie die Knie umgreifen und vorsichtig Richtung Schultern ziehen. Der Oberkörper bleibt dabei auf dem Boden.

Umgreifen Sie anschließend Ihre Knie und geben sie vorsichtig das Gewicht Ihrer Arme auf die Schienbeine. Entspannen Sie bewusst den unteren Rücken.



Dehnübung für die Unterarme:

Stellen Sie sich aufrecht hin. Greifen Sie einen Arm am Ellenbogen und lassen dabei die Hand des zu dehnenden Armes locker über den Rücken hängen. Ziehen sie den Ellenbogen vorsichtig nach hinten in Richtung Ihres Rückens. Wechseln Sie mehrfach die Seite bzw. die zu dehnenden Arme.