

## Ausschütteln in Variationen

Mach dich locker & schüttele dich mal von unten nach oben aus:

- Füße und Zehen
- Beine
- Hüfte und Gesäß
- Schultern und Brust
- Arme und Finger
- Ganzer Körper



Dabei kannst du den ganzen Körper schütteln oder einzelne Körperteile.

Nimm dir dafür ca. 5 Minuten Zeit.

## Shake it!

Kurze Bewegungspause



## Kreisen

Zur **Lockerung & Mobilisation** kreise deine oberen und unteren Extremitäten. Spiele dabei mit verschiedenen Bewegungsmöglichkeiten: vor/ zurück, oben/ unten, im/ gegen den Uhrzeigersinn, gleich/ gegengleich. Achte dabei auf deinen Körper, was sich für dich gut anfühlt.

### Obere Extremität

- Handgelenke
- Schultern
- Arme
- Kopf  
(nur Halbkreisbewegungen!)

### Untere Extremität

- Füße
- Fußgelenke
- Knie
- Hüfte
- Beine



## Mach dich mal locker

Kurze Bewegungspause



# Dehnübungen

## Seitliche Nackenmuskulatur

- Kopf aufrecht halten und zur Seite neigen (Schultern **NICHT** nach oben ziehen)
- Schulter & Hand nach unten ziehen



## Hintere Nackenmuskulatur

- Im aufrechten Sitz/ Stand Halswirbelsäule nach vorne neigen & Schultern tief ziehen
- Vorsichtige, langsame, leichte Drehbewegungen mit der Nase nach links und rechts ausführen

## Brustmuskulatur

- Oberarm waagrecht halten, Unterarm & Hand an eine Wand/ Türrahmen lehnen
- Rumpf vom Arm wegdrehen, bis eine Dehnung der Brustmuskulatur zu spüren ist

Jede Übung  
2-3 mal pro  
Seite,  
ca. 20-30  
Sek. halten

**Immer schön  
geschmeidig bleiben**

Kurze Bewegungspause



# Kräftigung

## 1 Obere Rückenmuskulatur

- Arme in U-Halte
- Arme & Schulterblätter so weit wie möglich nach unten ziehen

## 2 Bein- & Gesäßmuskulatur

- Schulterbreiter Stand
- Gesäß senken, als ob du dich hinsetzt
- Langsam wieder aufrichten

## 3 Bauchmuskulatur

- Unterarmstütz einnehmen
- Hüfte und Beine abheben
- Schultern & Ellenbogen auf einer Höhe

## 4 Brustmuskulatur

- Hände vor dem Körper zusammenführen
- Handflächen gegeneinander drücken

1 + 2:  
10-15 Wdh.

3 + 4:  
5-8 Sek. halten

Je 2-3x

# Mehr Power in wenigen Minuten

Kurze Bewegungspause

