



Fünf Kurzübungen für Bewegung im Alltag

nach Chris Bell 2018

für Elastizität, Mobilität und Stabilität – mehrmals täglich

Breiter Stand – Siegerpose – „Ja“ rufen bzw. „Ich bin stark und gesund!“

- Handflächen aneinander reiben, ans Gesicht halten, an die Stirne klopfen, Ohrläppchen massieren
- Streichen über die Arme – klopfen auf Brust, Oberschenkel, Unterschenkel, Gesäß
- Arme nach vorne halten, Finger spreizen, Kreisen mit Zeigefinger, Mittelfinger, Ringfinger, kleiner Finger, Daumen; Schulterkreisen und klopfen
- Arme seitlich auf Schulterhöhe zur Seite strecken in eine Richtung nach hinten drehen und nach unten wippen, dann wieder hoch, weiter nach hinten und nach unten wippen, dann noch ein drittes Mal; dann andere Seite (Ziel: symmetrisch, für Beweglichkeit der BWS)
- Arme schräg nach oben strecken („V“), senken („W“), zur Seite strecken („T“), im Ellbogen abgewinkelt nach hinten strecken zum Schulterblatt und nach oben zeigen („U“)

Bonusübung: Auf breitem Stand mehrere Sekunden lang auf den Füßen tippen, dann in die Hocke gehen, „Uh“ schreien, aufspringen und in die Hände klatschen.