



coronaPost: Woche 17

„Mach aus Deinem Spaziergang eine Sportstunde“

Geht natürlich auch zuhause! Im Raum auf der Stelle jeweils 8 Schritte!!!
Hier unser Wochen-Tipp [17] fürs Home (Freiluft) -Training!



8 Schritte nach Belieben normal gehen. Dabei aufrecht gehen und sauber über ganzen Fuß abrollen.



Im Gehen Knie abwechselnd bis zum Bauch hochziehen.



Im Gehen Schultern einzeln, im Wechsel sowie beide gleichzeitig hochziehen.



Im Gehen Brustbein heben. Bauchnabel Richtung Wirbelsäule spannen. Nach 8 Schritten Spannung lösen. Das Ganze noch einmal.



Im Gehen Ellenbogen angewinkelt kräftig nach hinten ziehen. Einzeln / im Wechsel / beide gleichzeitig.



Stehen bleiben! Ellenbogen abwinkeln, Hände an die Hüfte. Ganzen Oberkörper nach rechts und links drehen. Nach weiteren 8 Schritten Übung wiederholen.



Gehen! Dann stehen bleiben und von Zehen zu Ferse und zurück kräftig wippen. Dabei Schulter im Gelenk rollen bis Handflächen nach vorne zeigen.



Cool Down

Beine und Arme ausschütteln und über Schulter nach hinten schauen.



„Es hat Euch niemand gesehen!!! Und wenn, dann ist er (sie) neidisch“.

