



1. Balance finden

Mit dieser Übung aktivieren Sie sanft Ihr Hüftgelenk und stärken Ihr Gleichgewicht für mehr Agilität im Alltag.

Lassen Sie ein Bein fest auf dem Boden, heben Sie ein Bein langsam hoch und lassen es ruhig und kontrolliert vor- und zurückpendeln. Stehen Sie aufrecht und halten Sie sich an etwas Stabilem fest (Tischkante, Küchenzeile). Wiederholen Sie diese Übung 10-mal, mit jedem Bein.

Wiederholen Sie diese Übung 10-mal mit jedem Bein.



2. Aktive Hüfte

Stehen Sie aufrecht und halten Sie sich wie in der vorangegangenen Übung an etwas Stabilem fest. Heben Sie nun ein Bein seitlich leicht an und senken es langsam wieder.

Wiederholen Sie diese Übung 10-mal und wechseln dann das Bein. Das steigert die Agilität der Hüftgelenke.



3. Kreislauf in Schwung bringen

Setzen Sie sich auf einen Stuhl oder Hocker und stellen Sie die Füße fest auf den Boden. Abwechselnd nun nur die Fußspitzen oder nur die Fersen anheben.

Wiederholen Sie diese Übung 10-mal, gerne beide Füße gleichzeitig. Lassen Sie zum Abschluss die Füße kreisen.



4. Bein- und Rückenmuskulatur stärken

Ihre Arme liegen parallel zum Körper, Sie winkeln Ihr linkes Bein an und stellen den Fuß auf. Heben Sie dann Ihr rechtes Bein gestreckt, länger halten und wieder absenken.

Wiederholen Sie die Übung 10 Mal auf jeder Seite.



5. Mehr Dynamik in den Schultergelenke

Kommen Sie in die Rückenlagen. Winkeln Sie Ihre Beine leicht an und legen Ihre Arme parallel zum Körper. Die Arme nun gestreckt in entgegengesetzter Richtung von Kopf bis Hüfte führen.

Wiederholen Sie die Übung mindestens 10 Mal.



6. Stärken Sie Ihr Gleichgewicht

Beugen Sie Ihr rechtes Bein an, öffnen die Arme zur Seite und halten einige Momente. Führen Sie das Bein wieder zum Boden und wechseln das Bein. Gerne in Nähe eines Stuhls oder Tisches, sodass Sie sich zur Sicherheit abstützen können.

Wiederholen Sie die Übung 10 Mal auf jeder Seite.



7. Kräftigen Sie die Rücken- und Gesäß-Muskulatur

Kommen Sie in den Vierfüßlerstand als Ausgangspunkt und stützen Sie sich auf Ihre Unterarme. Abwechselnd ein Bein nach hinten strecken und kurz halten. Dann wechseln Sie die Seiten. Blick dabei gerade auf die Unterlage richten.

Wiederholen Sie die Übung mindestens 10 Mal.



8. Für eine stärkere Bauchmuskulatur

Drücken Sie den Lendenbereich in die Unterlage und ziehen Sie die Fußspitzen an. Gleichzeitig die Unterarme senkrecht anbeugen. Spannen Sie Ihren Bauch an und lösen Sie diesen wieder nach einigen Sekunden.

Mindestens 10 Mal wiederholen.