

Liebe Seniorinnen und Senioren – liebe „Fit mit Spaß-MittturnerInnen“

Damit Ihr über Corona und den Sommer nicht ganz „einrostet“ hier nochmal ein paar Anleitungen / Ideen über den Tag verteilt zur Mobilisierung eurer Gelenke, zum leichten Muskelaufbau und für das Gleichgewicht .

Mit viel Liebe und Herz und Gedanken an euch
von Eurer Sigg

Bevor Ihr aufsteht – im Bett:

dehnen und strecken und räkeln wie eine Katze – Hände –Arme und Beine.

Beine im Wechsel – anziehen und Richtung Decke strecken – jede Seite 5mal – dann beide Beine

Beim Zähne putzen:

Abwechselnd nur auf einem Bein stehen – Ihr könnt euch zuerst mit der Hand am Waschbecken festhalten und nach und nach immer mit einem Finger weniger - bis ihr nach ein paar Tagen freihändig auf einem Bein stehen könnt.

Zusätzlich könnt ihr noch genauso im Wechsel – aus dem Po heraus - euren Oberschenkel des freischwebenden Beines zur Seite heben – denkt daran „Fußspitze nach vorn !!“ - sodass ihr wirklich mit der Seitenmuskulatur und nicht mit dem großen Oberschenkelmuskel hebt ;-)- wer ganz mutig und schon wieder fit ist, hebt das Bein gewinkelt nach vorn an und dreht das Knie zur Seite aus (Hüftmuskulatur) – entweder diese Übungen täglich abwechseln oder alles machen ;-)- dann sind auch die Zähne richtig sauber

Zum Abschluss der „Morgenwäsche“ halten ihr euch am Waschbecken fest ,-tretet einen großen Schritt zurück - bückt euch waagrecht nach vorn und schiebt den Po nach hinten zur Wand = Dehnung im Rücken!

Während des Tages:

Immer mal die Schultern rollen – vor und rückwärts – „Weiß nicht“ –sagen und dabei ordentlich die Schultern schütteln. Da gibt es genug Möglichkeiten bei denen man „Nichts weiß!“ ;-)

Bevor ihr euch was zu trinken eingießt (sehr wichtig im Sommer – mind. 2 Liter) – hebt die Flasche erst mal 5mal rechts und 5mal links seitlich vom Oberschenkel in die Waagerechte.

Wer Zeit hat und fit ist - dazu noch je 5mal in die Höh' – dann schmeckt' s auch gut.

Benutzt möglichst viele Treppen über den Tag verteilt und dehnt bei diesen Gelegenheiten eure Wadenmuskulatur = so stellen, als wolltet ihr hoch laufen – einen Fuß fest auf die Treppe stellen – den anderen mittig auf die Stufenkante und die Ferse nach unten – mit ein wenig Druck- hängen lassen = Dehnung in der Wade!

Ganz wichtig!! Auszeit auf der Tischplatte und 5 Minuten Beine baumeln lassen!! ;))

Zur Tagesschau:

Gemütlich im Sessel sitzend abwechselnd in den Fußgelenken (nur!!) die Füße drehen – denkt an die Kreide am großen Zeh und malt einen großen Kreis – oder stellt die Uhr richtig. Dabei die Richtung immer mal ändern.

Setzt euch mal aufrecht hin und stellt euch den Faden am Kopf vor, der die Wirbelsäule gaaaanz lang zieht. Leicht wieder absinken und noch 2-3 mal wiederholen.

Wenn die Nachrichten vorbei sind – Kopf / Ohr nach rechts oder links legen und den gegengleichen Arm Richtung Erdboden schieben. Die Seite wechseln! (seitliche Nackenmuskulatur dehnen)

Zum Schluss lasst ihr den Kopf nach vorne sinken – bleibt aber aufrecht sitzen – Bauchnabel Richtung Rücken drücken – denkt an mich und sagt mit dem Kopf „Nein – Nein - was die sich wieder ausgedacht hat ;-)-“ - dann seid ihr fit für den Abendfilm.

Bevor Ihr euch ins Bett legt macht Ihr nochmal einen richtigen Katzenbuckel mit hängendem Kopf und rollt ganz langsam die Wirbelsäule wieder auf – und dann „Gute Nacht“

Bleibt behütet und gesund – „Bis bald“ - Eure - Sigg