



# »Vorsorge Aktiv«

## Gesundheit für mich

### Bewegungswochentipp



Fotocredit: pexels-evelyn-chong-1458696

Kraft ist neben Ausdauer eine wichtige Basis für Ihre körperliche Fitness.

**Auch im Alltag lassen sich Übungen zum Kräftigen der Bein-, und Gefäßmuskulatur zwischendurch einbauen:**

zB.: Stiegen steigen, Radfahren, Bergaufgehen

#### Kniebeugen (für Oberschenkel -und Gefäßmuskulatur)

- 👍 Stehen Sie hüftbreit mit geradem Rücken
- 👍 Versuchen Sie Ihren Blick etwa auf Augenhöhe auf einen Punkt vor Ihnen zu fixieren, das entlastet die Nackenmuskulatur
- 👍 Knie und Hüfte beugen und wieder strecken (*stellen Sie sich dabei vor, dass Sie sich nach hinten auf einen Sessel hinsetzen möchten*)
- 👍 Gesäß beim Nach-oben-Gehen fest anspannen

#### Fußtraining mit Zeitungspapier

- 👍 Nehmen Sie sich ein paar Lagen Zeitungspapier
- 👍 Legen Sie eine Lage auf den Boden
- 👍 Versuchen Sie mit dem Fuß (ohne Socken) einen Ball aus dem Papier zu formen
- 👍 Wie viele Bälle schaffen Sie?



Fotocredit: pexels-steve-johnson-845246

